bosolife 10

Herzfrequenz-Messgerät
Heart rate monitor
Monitor de pulsera
Moniteur à sangle
Monitor da polso



boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

bosolife 10

BEDIENUNGSHANDBUCH

INHALT

EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser bosolife 10 entschieden haben! Der bosolife 10 ist ein Präzisionsgerät mit zahlreichen Funktionen. Das Gerät überwacht nicht nur Ihre Pulsfrequenz, sondern auch den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung während des Trainings. Sie können ein Intelligentes Trainingsprogramm, basierend auf Ihrem aktuellen Fitnessgrad, passend für Ihre Sportart und angepasst an Ihr Trainingsziel erstellen.

Lieferumfang

- Herzfrequenz-Messgerät bosolife 10
- Brustgurt zur Herzfrequenzmessung
- Fahrradhalter
- 2 Lithiumbatterien CR 2032 – bereits in der Uhr eingelegt
- Bedienungsanleitung

HINWEIS Bitte lesen sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz genau durch, um Schäden am Gerät und Fehlfunktionen zu vermeiden! Der Herzfrequenzmesser ist nur für Sportzwecke gedacht und ist kein medizinisches Gerät!

Funktionstasten der Herzfrequenzmessuhr

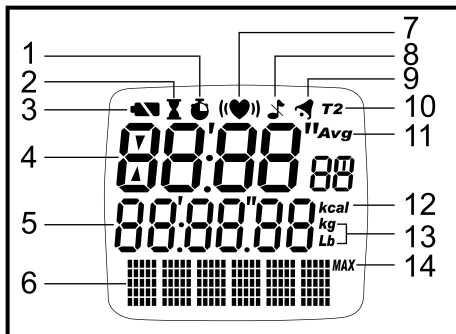
bosolife 10



1. **MEM/-** Taste: Anzeige der Trainingswerte, Senken der Einstellwerte im Einstellmodus

2. LC-Display
3. **MODE** Taste: Umschalten zwischen den Betriebsarten
4. **ST/SP/+** Taste: Startet das Trainingsprogramm, Stoppuhr und Timer; Erhöhen der Einstellwerte im Einstellmodus
5. -Taste: Display-Beleuchtung
6. **SET** Taste: Einstellmodus aufrufen; nächste Einstellung aufrufen; Anzeige von Informationen während des Trainings

LC-Display

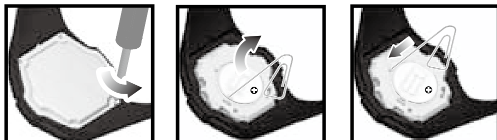


1. : Stoppuhr-Modus
2. : Timer-Modus
3. : Batterie-Status
4. „Große Anzeige“: zeigt Zeit, Alarm-Zeit, Hauptmenü-Punkte, Herzfrequenz
5. „Kleine Anzeige“: zeigt Datum, Modus, Stoppuhr, Untermenü-Punkte
6. : zeigt Text oder % der max. Herzfrequenz
7. : Pulsanzeige
8. : Tastenton aus
9. : Alarm-Modus
10. ***T2***: Zweite Zeitzone
11. ***Avg***: durchschnittliche Herzfrequenz wird angezeigt
12. ***kcal***: Kalorienverbrauch wird angezeigt
13. ***kg/Lb***: Gewichtseinheit
14. ***MAX*** : maximale Herzfrequenz wird angezeigt

BATTERIEWECHSEL

Verwenden Sie für den Brustgurt und den Herzfrequenzmesser Lithiumbatterien vom Typ CR 2032, 3V. Wenn die Batterie der Uhr schwächer wird, erscheint das Batteriesymbol in der Anzeige.

Batterie der Uhr wechseln

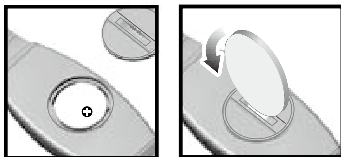


1. Benützen Sie einen kleinen Kreuzschlitzschraubenzieher, um die 4 Schrauben an der Rückseite zu entfernen.
2. Entfernen Sie die Rückplatte
3. Benützen Sie ein stumpfes, dünnes Werkzeug, um Klemme und Halterung zu lösen
4. Entfernen Sie die alte Batterie.
5. Setzen Sie eine neue Batterie ein, der Pluspol muss oben sein.
6. Befestigen Sie die Batterie wieder.
7. Drücken Sie die Reset-Taste mit einem dünnen spitzen Gegenstand (z.B. Büroklammer).
8. Setzen Sie die Rückplatte ein und drehen Sie die Schauben fest

Wir empfehlen, diesen Batteriewechsel von einer Fachkraft vornehmen zu lassen, um die Dichtheit zu gewährleisten!

Ist die Batterie im Brustgurt zu schwach, werden keine Signale mehr an die Uhr gesendet.

Batterie im Sendegurt wechseln



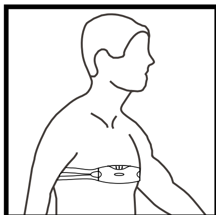
1. Das Batteriefach befindet sich an der Rückseite des Brustgurts.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit Hilfe einer Münze durch Drehen nach links.
3. Entnehmen Sie die gebrauchte Batterie.
4. Setzen Sie eine neue Batterie ein, der Pluspol muss oben sein. Fassen Sie die neue Batterie mit einem Tuch an, um die Batteriespannung nicht zu verringern.
5. Schließen Sie das Batteriefach.

TRAGEN DES BRUSTGURTES UND DER UHR

Brustgurt

Der Brustgurt wird verwendet um Ihren Puls zu messen und die Messwerte an die Uhr zu senden.

Anlegen des Brustgurtes

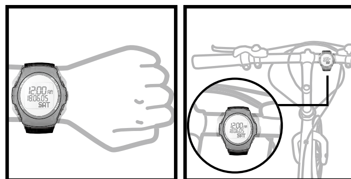


1. Feuchten Sie die leitende Auflagefläche an der Innenseite des Gurtes mit etwas Wasser oder Leitgel (aus der Apotheke) an, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Stellen Sie das elastische Band so ein, dass der Gurt fest, aber angenehm anliegt. Sitzt er zu locker, kann es zu ungenauen Messergebnissen kommen.
3. Tragen Sie den Gurt auf nackter Haut, vermeiden Sie Zonen starker Brustbehaarung.
4. Legen Sie den Gurt einige Minuten vor Trainingsbeginn an, um ihn auf Körpertemperatur zu erwärmen.

Da die Position des Brustgurtes einen wesentlichen Einfluss auf seine Funktion hat, müssen sich die Kontaktflächen bei Frauen unter dem Brustansatz, bei Männern unter dem Brustmuskel befinden. Der Sender muss in der Mitte der Brust positioniert werden.

Uhr

Sie können die Uhr am Handgelenk tragen, oder sie mittels Fahrradhalter an Ihrem Fahrrad oder Trainingsgerät anbringen.



Signal-Übertragung

Der Sendebereich beträgt ca. 62,5 cm (25 inch). Das ♥ Symbol an der Uhr blinkt, wenn ein Signal vom Brustgurt empfangen wird. Sollten Sie kein oder ein zu schwaches Signal (die Uhr zeigt „0“) empfangen:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Brustgurt und Uhr
- Überprüfen Sie den Sitz des Brustgurtes
- Überprüfen Sie, ob die Kontakte feucht sind
- Überprüfen Sie die Batterien

! Empfängt die Uhr 5 Minuten kein Herzfrequenzsignal, geht sie in den Ruhemodus, es wird die normale Uhrzeit angezeigt.

WECHSEL ZWISCHEN DEN BETRIEBSARTEN

Das Gerät verfügt über 6 Betriebsarten (Modi). Drücken Sie die Taste **MODE** um zwischen ihnen zu wechseln. Es erscheint die „Startseite“, die Ihnen anzeigt, in welchem Modus Sie sich befinden. Nach ca. 1 Sekunde wechselt das Display zur Ansicht des gewählten Modus.

Modus	Startseite	Ansicht
Uhr	TIME	12:00 AM 1.01.05 SAT
Stoppuhr	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO
Benutzer	USER	43 FIT.

Modus	Startseite	Ansicht
Timer	TIMER	108 00:30.00 TIMER
Speicher	MEMORY	10 43 6823 TOTAL
Alarm	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Die genaue Beschreibung der einzelnen Betriebsarten finden Sie im weiteren Verlauf der Bedienungsanleitung.

! Sie können nicht gleichzeitig Stoppuhr und Timer benützen! Wenn Sie den Timer nach Gebrauch nicht auf Null zurücksetzen, wird die Stoppuhr nicht angezeigt, und umgekehrt.

Menüführung

In manchen Betriebsarten bzw. Einstell-Modi erscheint ein Eingabeaufforderungs-Bildschirm, wenn Sie die Tast **SET** betätigen. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt um die angezeigte Aktion zu bestätigen. Drücken Sie die Taste **MODE**, um diese Anzeige zu verlassen.

Betriebsart	Eingabeaufforderungs-Bildschirm	Aktion
Uhr / Alarm / Benutzerprofil-Modus	HOLd SET	In der jeweiligen Betriebsart Eingabe der Daten
Timer / Stoppuhr–Modus	HOLd RESET	Zurücksetzen von Timer / Stoppuhr
Timer / Stoppuhr–Einstell-Modus	HOLd SET	Einstell-Modus von Timer / Stoppuhr aufrufen
Speicher-Modus	HOLd CLEAR	Löschen des jeweiligen Speicherinhalts (zeilenweise oder alles)

ANZEIGEN IM UHR-MODUS

Die Echtzeit-Uhr ist die Standardeinstellung Ihres bosolife 10.

Datum und Uhrzeit einstellen



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Uhr-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein. **!** Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen. Reihenfolge der Einstellungen:12/24 Stunden Format: Stunde, Minute, Sekunde Datums- Format: Jahr, Monat, Tag
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Zweite Zeitzone

Um zwischen 1. und 2. Zeitzone zu wechseln, drücken Sie die Taste **ST/SP/+**. Halten Sie die Taste **ST/SP/+** gedrückt, wechseln Sie permanent in **T1** bzw. **T2**. Wenn Sie Einstellungen im Einstell-Modus vornehmen, verändern Sie die jeweils permanent eingestellte Zeitzone.

Tastenton ein- / ausschalten

Um den Tastenton ein- bzw. auszuschalten, drücken Sie die Taste **MEM/-**. Im Display erscheint ♪, wenn der Tastenton ausgeschaltet ist.

ALARM-MODUS

Einstellen der Alarmzeit



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis die Stundenanzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie die gewünschte Stunde mit der Taste **ST/SP/+** oder **MEM/-** ein.

   ! Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Bestätigen Sie mit **SET**. Die Minutenanzeige blinkt.
5. Stellen Sie die gewünschte Minute mit der Taste **ST/SP/+** oder **MEM/-** ein.
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Ausschalten des Alarmtons

Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarmton auszuschalten. Der Alarm selbst bleibt eingeschaltet, bis Sie ihn deaktivieren.

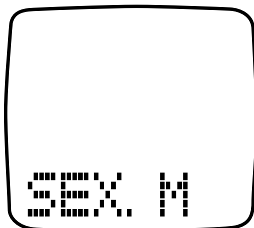
Aktivieren / Deaktivieren des Alarms

1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus aufzurufen.
2. Drücken Sie die Taste **ST/SP/+** um den Alarm zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.
3. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus zu verlassen. 🔔 erscheint im Display, wenn der Alarm eingeschaltet ist.

BENUTZER-MODUS

Um Ihren Herzfrequenzmesser voll nutzen zu können, geben Sie Ihr Benutzerprofil ein, bevor Sie zu trainieren beginnen. Diese Daten erzeugen automatisch einen Fitness-Index. Diese Berechnung in Verbindung mit verbrauchten Kalorien und Fett% hilft Ihnen Ihren Fortschritt über die Zeit zu verfolgen.

Benutzerprofil erstellen



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, bis USER angezeigt wird
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein. Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET** um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen. Reihenfolge der Einstellungen: Geschlecht, Alter, Maximale Herzfrequenz (MHR), Gewichtseinheit, Gewicht, Längeneinheit, Größe, Aktivitätsstufe (0-2)
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Wenn Sie die Eingabe des Benutzerprofils beendet haben, wird Ihr persönlicher Fitness-Index angezeigt. Details dazu finden Sie im Abschnitt „Fitness-Index“.

Sie können das gespeichert Benutzerprofil jederzeit überprüfen und ändern. Drücken Sie die Taste **MEM/-** um die eingestellten Werte aufzurufen.

Nur wenn Sie ein Benutzerprofil erstellt haben, können Sie die Funktionen „Kalorienverbrauch“ und „prozentualer Fettverbrennungswert“ nutzen.

Wenn Sie Geschlecht und Alter eingegeben haben, wird die maximale Herzfrequenz bestimmt und oberes und unteres Herzfrequenzlimit berechnet. Die gilt für das Trainingsprogramm und den Stoppuhr-Modus.

Aktivitäts-Stufen:

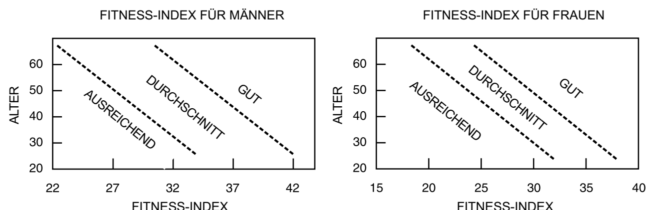
1 niedrig - Sie betreiben normalerweise keinen Sport

2 mittel - Sie sind 2 bis 3 Mal pro Woche ca. 1 Stunde sportlich aktiv (z.B. Gymnastik, Tischtennis, Bowling, Gartenarbeit oder ähnliches)

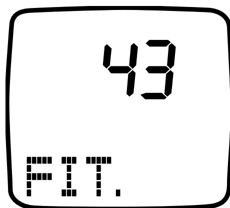
3 hoch - Sie betreiben regelmäßig Sport auf anspruchsvollem Niveau (z.B. Jogging, Schwimmen, Rad fahren, Tennis oder ähnliches)

Fitness-Index

Der Fitness-Index wird aus den Werten für Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht errechnet. Dieser Wert definiert Ihre „aerobe Fitness“, das heißt, Ihre Kapazität Ausdauertraining zu betreiben. Dieser Wert ist abhängig und begrenzt durch die Fähigkeit des Körpers, während des Trainings Sauerstoff an die Muskeln zu transportieren. Er liegt im allgemeinen, abhängig vom Alter, zwischen 13 und 53. Je höher der Wert, desto „fitter“ sind Sie. Beachten Sie die beiden folgenden Diagramme.



Anzeige des Fitness-Index:



Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Benutzer-Modus aufzurufen und den Fitness-Index anzuzeigen.

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM (TIMER)

Das Intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihr Trainingseinheiten besonders effektiv zu gestalten. Es führt Sie vom Aufwärmen bis zum Ende des Trainings. Es überwacht Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn sich diese außerhalb der vorgegebenen Limits bewegt. Außerdem berechnet es Ihren Kalorienverbrauch und den prozentualen Fettverbrennungswert.

Unterschiedliche Aktivitäten trainieren Ihren Körper in unterschiedlicher Form

und ermöglichen es Ihnen, eine Vielfalt an Trainingszielen zu erreichen. Dazu kann das Intelligente Trainingsprogramm an verschiedene Sportarten angepasst werden. Zum Beispiel sind Ihre Einstellungen unterschiedlich, wenn Sie laufen oder wenn Sie mit Gewichten trainieren.

Auch die benötigte Aufwärmzeit und die Zeit eine Trainingseinheit zu beenden wird unterschiedlich sein. Sie können daher diese Zeiten individuell einstellen.

! Wenn Sie Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, berechnet der bosolife 10 automatisch Ihre oberes und unteres Herzfrequenzlimit. Diese können Sie manuell ändern. Wenn Sie die Trainingsintensitätsstufen verändern, ändern sich die Herzfrequenzlimits automatisch.

! Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.

Trainingsintensitätsstufen:

Trainingsintensität		MHF%	Beschreibung
1	Gesundheitsstärkung	60 - 70%	Niedrigste Intensität. Für Anfänger oder um Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken.
2	Aerobes Training	70 - 80%	Steigert die Muskelkraft und verbessert die Ausdauer. Der Körper trainiert innerhalb des Sauerstoffau fnahmevermögens, verbrennt mehr Kalorien und Sie können die Übungen länger durchhalten
3	Anaerobes Training	80 - 90%	Für Leistungssportler, die größere Geschwindigkeit und Kraft aufbauen möchten. Der Körper trainiert unter Sauerstoffmangel. Diese Trainingsform kann nur für kurze Zeiträume beibehalten werden.
MHF = maximale Herzfrequenz			

Herzfrequenzlimits

Bevor Sie zu trainieren beginnen und um optimalen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen sollten Sie folgende Werte kennen:

- maximale Herzfrequenz (MHF)
- oberes Herzfrequenz-Limit
- unteres Herzfrequenz-Limit

Zur genauen Bestimmung Ihres maximalen Pulses wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Trainer.

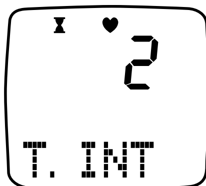
Sie können Ihre Herzfrequenz-Limits auch mit folgenden Formeln errechnen:

MHF	unteres Herzfrequenz-Limit	oberes Herzfrequenz-Limit
Männer: MHF= 220 - Alter	MHF x untere Herzfrequenz % Ihrer Trainingsstufe z.B. bei Trainingsstufe 1 unteres Limit = MHF x 60%	MHF x obere Herzfrequenz % Ihrer Trainingsstufe z.B. bei Trainingsstufe 1 oberes Limit = MHF x 70%
Frauen: MHF= 230 - Alter		

Training mit dem Intelligenten Trainingsprogramm

! Das Intelligente Trainingsprogramm funktioniert nur, wenn die Stoppuhr zurückgesetzt ist.

Einstellungen vornehmen:



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den TIMER-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein.
   Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen.
6. Reihenfolge der Einstellungen: Trainingsstufe, unteres und oberes Herzfrequenzlimit, Alarm ON/OFF, zu verbrauchende Kalorien, Alarm für

verbrauchte Kalorien ON/OFF, Trainings-Zeit Stunden, Trainings-Zeit Minuten, Trainings-Zeit Sekunden, Aufwärmzeit (0 – 10 Min.)

7. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Trainingsprogramm starten:

- Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, bis TIMER angezeigt wird.
- Drücken Sie die Taste **ST/SP/+** um das Trainingsprogramm zu starten. Die Zeit wird abwärts gezählt.
- Nach Ende der Aufwärmzeit und am Ende der Trainingszeit ertönt ein Piepton.
- Wollen Sie die Aufwärmphase überspringen, drücken Sie die Taste **MEM/-**.
- Wollen Sie das Training unterbrechen oder vorzeitig abbrechen drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die Taste **ST/SP/+**.
- Nach Ende des Trainings müssen Sie den Timer zurückzusetzen, halten Sie dazu die Taste **SET** gedrückt!

⧗ Erscheint im Display, wenn der Timer angezeigt wird, oder „im Hintergrund läuft".

i Der Kalorienverbrauch und Fettverbrennungswert werden während der Aufwärmzeit nicht berechnet. Wenn das Ziel der verbrauchten Kalorienanzahl erreicht ist, ertönt ein Piepton und die Kalorienanzahl wird für 5 sec. angezeigt.

i ((♥)) blinkt, wenn die Herzfrequenz außerhalb der Limits liegt.

Trainingsdaten ablesen, während das Intelligente Trainingsprogramm läuft:

Drücken Sie wiederholt die Taste **MEM/-**, um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

Herzfrequenz Zeitspanne % MHF	Herzfrequenz Zeitspanne Max. Herzfrequenz	Herzfrequenz Kalorienverbrauch % MHF	Herzfrequenz FVW % MHF
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

% MHF = % der maximalen Herzfrequenz FVW = Fettverbrennungswert

! Sie können die Stoppuhr während der Benützung des Trainingsprogramms nicht benützen!

Anzeige der Trainingsdaten im Intelligenten Trainingsprogramm

Nach Ende des Trainings oder in einer Pause können Sie folgende Daten ablesen. Drücken Sie dazu wiederholt die Taste **MEM/-**.

DHF Trainingszeit MHF	FVW Kalorienverbrauch % MHF	DHF Zeit innerhalb der gewählten HFL	DHF Zeit unterhalb des unteren HFL	DHF Zeit oberhalb des oberen HFL
90 Avg 00:30.00 98 MAX	g 87 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

DHF = durchschnittliche Herzfrequenz, HFL = Herzfrequenzlimit, FVW = Fettverbrennungswert

Speichern der Trainingsdaten

Wenn Sie den Timer zurücksetzen, werden folgende Daten automatisch gespeichert: Uhrzeit, Datum, durchschnittliche Herzfrequenz, Trainingszeit, maximale Herzfrequenz, Fettverbrennungswert, Kalorienverbrauch. Wenn der Speicher voll ist (20 Trainings), erscheint am Display „FULL MEMORY“. Drücken Sie die Tasten **ST/SP/+** oder **MEM/-**, um zwischen „YES“ oder „NO“ zu wählen. Mit „YES“ löschen Sie den ältesten Wert. Bestätigen Sie mit der **SET** Taste. Die neue Eintragung erhält die Nr. 20.

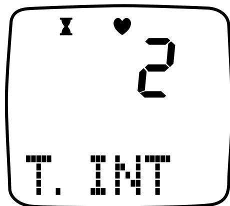
Herzfrequenzalarm

Ist der Herzfrequenzalarm aktiviert, ertönt ein Piepton (im 5-Sekunden-Takt), das Herzsymbol ((♥)) blinkt und ein Pfeil nach oben bzw. unten zeigt Ihnen, welches Herzfrequenzlimit überschritten wird.

TRAINING IM STOPPUHR-MODUS (CHRONO)

Das Training im Stoppuhr-Modus empfiehlt sich, wenn Sie vorab Ihre Trainingsdauer nicht festlegen wollen, oder wenn Sie die benötigte Zeit für eine bestimmte Trainingseinheit messen wollen. Um alle Funktionen nutzen zu können, müssen Sie auch im Stoppuhr-Modus Ihr Benutzerprofil erstellen:

Einstellungen vornehmen:



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Stoppuhr-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein.
   Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen.
6. Reihenfolge der Einstellungen: Trainingsstufe, unteres und oberes Herzfrequenzlimit, Alarm ON/OFF, zu verbrauchende Kalorien, Alarm für verbrauchte Kalorien ON/OFF, Aufwärmzeit (0 – 10 Min.)
7. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Trainingsprogramm starten

- Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Stoppuhr-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um das Trainingsprogramm zu starten. Die Zeit wird in min:sek:1/100 angezeigt. Ab 59 Minuten wechselt die Anzeige zu std:min:sek.
- Wollen Sie unterbrechen, drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um wieder fortzusetzen,drücken Sie erneut die Taste **ST/SP/+**.
- Um das Training zu beenden, drücken Sie die Taste **ST/SP/+**.
- Um die Stoppuhr wieder zurückzusetzen, halten Sie die Taste **SET** gedrückt.
- Wollen Sie die Aufwärmphase überspringen, drücken Sie die Taste **MEM/-**.

Der Kalorienverbrauch und Fettverbrennungswert werden während der Aufwärmzeit nicht berechnet. 2 Pieptöne signalisieren das Ende der Aufwärmzeit.

(♥) blinkt, wenn die Herzfrequenz außerhalb der Limits liegt.

Sie können das Trainingsprogramm nicht benützen, während die Stoppuhr läuft.

⏱ erscheint im Display, wenn die Stoppuhr angezeigt wird, oder „im Hintergrund läuft“.

Trainingsdaten ablesen, während die Stoppuhr läuft:

Drücken Sie wiederholt die Taste **MEM/-** um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

Herzfrequenz Zeitspanne % MHF	Herzfrequenz Zeitspanne Max. Herzfrequenz	Herzfrequenz Kalorienverbrauch % MHF	Herzfrequenz FVW % MHF
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

% MHF = % der maximalen Herzfrequenz FVW = Fettverbrennungswert

Anzeige der Trainingsdaten im Stoppuhr-Modus

DHF Trainingszeit MHF	FVW Kalorienverbrauch % MHF	DHF Zeit innerhalb der gewählten HFL	DHF Zeit unterhalb des unteren HFL	DHF Zeit oberhalb des oberen HFL
92 Avg 23'08"29 98 MAX	123 g 298 kcal 69% MAX	92 Avg 20'08"03 INZONE	92 Avg 02' 10"89 BELOW	92 Avg 00'49"37 ABOVE

DHF = durchschnittliche Herzfrequenz, HFL = Herzfrequenzlimit, FVW = Fettverbrennungswert

Speichern der Trainingsdaten

Wenn Sie den Timer zurücksetzen, werden folgende Daten automatisch gespeichert: Uhrzeit, Datum, durchschnittliche Herzfrequenz, Trainingszeit,

maximale Herzfrequenz, Fettverbrennungswert, Kalorienverbrauch. Wenn der Speicher voll ist (20 Trainings), erscheint am Display „FULL MEMORY“. Drücken Sie die Tasten **ST/SP/+** oder **MEM/-**, um zwischen „YES“ oder „NO“ zu wählen. Mit „YES“ löschen Sie den ältesten Wert. Bestätigen Sie mit der **SET** Taste. Die neue Eintragung erhält die Nr. 20.

ABRUFEN GESPEICHERTER DATEN (MEMORY)

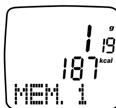
Ihr bosolife 10 speichert automatisch bis zu 20 Trainingseinheiten. Das Abrufen der gespeicherten Trainingsdaten ist im Intelligenten Trainingsprogramm und beim Training mit der Stoppuhr gleich.

- Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Speicher-Modus MEMORY aufzurufen.
- Insgesamt verbrauchte Kalorien und Fettverbrennungswert werden angezeigt.
- Um alle Werte zu löschen, halten Sie die Taste **SET** gedrückt.
- Drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um einzelne Trainingsdaten aufzurufen. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Drücken Sie die Taste **MEM/-**, um zwischen den Ansichten zu wechseln.









Trainingsdaten löschen:

1. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um zwischen „alle“ oder „diese“ Daten löschen zu wählen.
3. Drücken Sie die Taste **SET** um zu bestätigen.
4. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Speicher-Modus zu verlassen.

Hintergrundbeleuchtung

Zur Beleuchtung der Anzeige für ca. 3 Sekunden drücken Sie die -Taste. Sie funktioniert nicht, wenn (niedriger Batteriestand) angezeigt wird.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Funktionsstörungen/Interferenzen

Drahtlose Pulsuhren können durch Störungen von externen Funkfrequenzen beeinflusst werden. Elektronische Übungsgeräte von Fitness-Clubs,

Mobiltelefone, drahtlose Fahrradcomputer, Hochspannungsleitungen o.ä. können ungleichmäßige Sendeimpulse verursachen und dazu führen, dass die Anzeige beim Training „0“ anzeigt.

Beim Training in Gruppen können sich andere Pulssender mit Ihrem Signal überlagern, was eine falsche Pulsanzeige verursacht. Halten Sie daher einen Abstand von ca. 2 Metern zu anderen Sendernutzern ein.

Pflege

Der Herzfrequenzmesser ist gegen Spritzwasser geschützt. Drücken Sie keinesfalls die Tasten der Uhr mit nassen Fingern, im Regen oder unter Wasser, da so Wasser eindringen könnte und einen Kurzschluss erzeugt. Wischen Sie die Uhr und auch den Brustgurt nach jedem Training mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden Materialien und keine Lösungsmittel. Trocknen Sie den Herzfrequenzmesser bevor Sie ihn aufbewahren. Der Senderteil des Brustgurtes darf nicht geknickt oder überdehnt werden.

Hinweise zu den Batterien

Batterien stellen ein Gesundheitsrisiko dar, wenn sie verschluckt werden. Daher sind Batterien und das Gerät unbedingt von Kleinkindern fernzuhalten. Wenn eine Batterie verschluckt wird, ist umgehend ein Arzt aufzusuchen. Bitte entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, sobald sie verbraucht sind, da sie auslaufen und das Gerät zerstören können.



Die mitgelieferten Batterien dürfen nicht geladen oder durch andere Verfahren reaktiviert werden! Diese Batterien dürfen auch nicht zerlegt, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden! Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen entsprechend den jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen Ihres Aufenthaltslandes in den dafür vorgesehenen Sammelbehältern entsorgt oder bei entsprechenden Sammelstellen abgegeben werden.

Elektroaltgeräteentsorgung



Elektroaltgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Am Ende des Lebenszyklus ist es daher notwendig, dass Sie das Gerät entsprechend des Elektro- und Elektronikgerätegesetzes entsorgen. Dies schreibt vor, dass Elektroaltgeräte bei einer kommunalen Sammelstelle entsorgt werden müssen.

Uhr	
Zeitformat	12/24-Stunden Format
Datumsformat	TT/MM/JJ oder MM/TT/JJ
Jahr	2005-2054 (automatischer Kalender)
Alarm	Täglicher Alarm
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100 Sekunde
Trainingsprogramm	
Aufwärmzeit	Benutzerdefiniert, bis 10 Minuten
Trainingszeit	99:59:59 (HH:MM:SS)
Herzfrequenz-Alarm	Akustisch / visuell
Herzfrequenz-Messung	30 – 240 Schläge/Minute
Unteres Herzfrequenz-Limit	30 – 220 Schläge/Minute
Oberes Herzfrequenz-Limit	80 – 240 Schläge/Minute
Kalorienverbrauch	0 – 9,999 kcal
Fettverbrennungswert	0 – 9999 g
Sendereichweite	62,5 cm (25 inch) (geringer bei schwachen Batterien)
Wasserresistenz	
Uhr	Spritzwassergeschützt
Brustgurt	Spritzwassergeschützt
Stromversorgung	
Uhr	1 Lithium-Batterie CR2032, 3V
Brustgurt	1 Lithium-Batterie CR2032, 3V
Gebrauchsbedingungen	
Betriebstemperatur	5°C – 40°C (41°F – 104°F)
Lagertemperatur	-20°C – 70°C (-4°F – 158°F)

Das Gerät trägt ein CE Zeichen und entspricht somit den Europäischen Bestimmungen zur EMV Richtlinie 89/336/CE.

bosolife 10

USER MANUAL

CONTENTS

EN

INTRODUCTION

We hope you enjoy using your new Heart Rate Monitor bosolife 10. The heart rate monitor bosolife 10 is a precision instrument with numerous functions. This device monitors not only your heart rate, but also calorie consumption and fat burning during the exercise. You can design an Intelligent Training Program based on your actual grade of fitness, adapted to your sport and trainings goal.

Included in delivery

- heart rate monitor watch
- chest belt
- bike clamp
- 2 lithium batteries CR 2032– already installed
- instruction manual, guarantee card

Please read the instruction manual of this device thoroughly before use!

the use of the watch is for sport purposes only and it is not meant to replace any medical advice!

The functional buttons of the wristwatch monitor

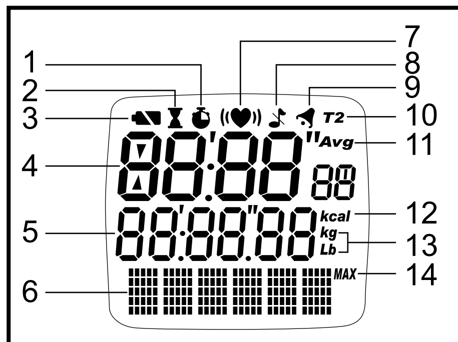
bosolife 10



1. **MEM/-**: Displays training records; decreases setting value.
2. LC-Display

3. **MODE**: Switches to another display.
4. **ST/SP/+**: Starts / stops timer; increases setting value.
5. ☼: Turns on backlight for 3 seconds.
6. **SET**:Enters setting mode; selects another setting option; displays different information during training

LC-Display

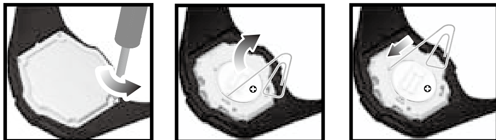


1. : Stopwatch Mode
2. : Timer Mode
3. : Battery status
4. Large display: Shows – current time / alarm time / zone time / menu items / heart rate
5. Small display: Shows - date / mode / stopwatch / sub-menu items
6. : Displays text or % maximum heart rate
7. : Heart rate icon
8. : Keypad tone is OFF
9. : Alarm Mode
10. ***T2***: Time zone two
11. ***Avg***: Average heart rate display
12. ***kcal***: Calorie consumption display
13. ***kg/Lb***: Body weight unit
14. ***MAX*** : Maximum heart rate display

BATTERY REPLACEMENT

Both heart rate monitor and chest belt use 3 volt lithium batteries of the type CR 2032. If the battery of the heart rate monitor is weak, the low battery icon appears.

To replace the watch battery

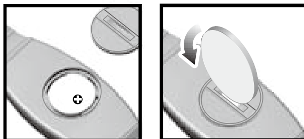


1. Using a small screwdriver, remove the four screws that hold the back plate into position.
2. Remove the back plate and set it aside.
3. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
4. Remove the old battery.
5. Insert the new battery with the + side upwards.
6. Replace the battery clip.
7. Reset the watch by inserting a thin metal instrument into the reset hole.
8. Replace the back plate and screws.

We recommend that the battery of the heart rate monitor watch is replaced by a specialist in order to ensure that it remains splash proof!

If the battery of the chest belt is too weak, no signals will be transmitted to the heart rate monitor watch.

To replace the chest belt battery



1. Locate the battery compartment on the back of the chest belt.
2. Using a coin twist the compartment lid counter-clockwise until it clicks out of place.

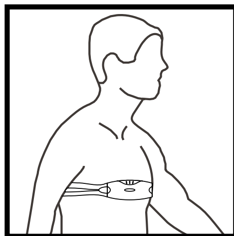
3. Remove the old battery.
4. Insert the new battery with the + side upwards.
5. Replace the battery compartment lid by twisting it clockwise until it is firmly in place.

WEARING THE CHEST BELT AND WATCH

Chest belt

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the watch.

To wear the chest belt

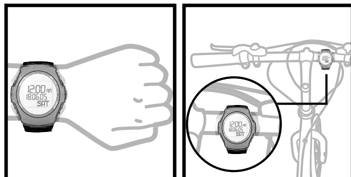


1. Moisten the conductive contact plate on the inside of your chest belt with some drops of water or a conductivity gel for ECG (sold at pharmacies) in order to ensure a good contact.
2. Adjust the elastic belt in a way that it sits strong but comfortable. If the chest belt does not sit tight enough, you may obtain inaccurate readings.
3. Wear the chest belt on naked skin, avoid strongly haired zones of your breast.
4. Apply the chest belt some minutes before you start your training, in order to warm it up to the temperature of your body.

The position of the chest belt has an important influence on its function. Therefore the contact plate has to be positioned under the breast and the sender has to be positioned in the middle of the chest.

Watch

You can wear the receiver watch on your wrist or strap it to a bike or exercise machine.



Transmission signal

The heart rate chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimetres (25 inches). ♥ Flashes, when the watch is receiving a signal from the chest belt. The signal is weak – the watch heart rate monitor will only show “0”:

• Shorten the distance between the heart rate chest belt and watch.

• Re-adjust the position of the heart rate chest belt.

• Check the conductive pads are moist enough to ensure solid contact.

• Check the batteries. If they are low or exhausted, the range may be less.

! If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the heart rate receiver will turn off.

SWITCHING BETWEEN MAIN MODES

There are 6 main modes. Each main mode displays a banner screen telling you, which mode you are entering. After 1 second the banner screen is automatically replaced by the main mode screen. Press **MODE** to switch between the main modes:

Mode	Banner	Main Mode
Clock	TIME	12:00 AM 1.0 1.05 SAT
Stopwatch	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO
User Profile	USER	43 FIT.

Mode	Banner	Main Mode
Timer	TIMER	108 00:30:00 TIMER
Memory	MEMORY	10 g 43 6823 kcal TOTAL
Alarm	ALARM	12:00 AM ON ALARM

The modes are described in the sections that follow.

! You cannot run the Timer or Stopwatch at the same time. If you have been using the Timer and do not reset it after use, you will not be able to view the main mode stopwatch screen and vice-versa.

Prompt screens

In some Main Modes and Setting displays a prompt screen will appear, when you press **SET**. Press and hold **SET**, if you wish to enter and proceed with the prompt action or press **MODE** to exit this display.

Screen Display	Prompt Screen	Prompt Action
Clock / Alarm / User Profile Main Mode	HOLd SET	Enter Clock / Alarm / User Setting
Timer / Stopwatch-Main Mode	HOLd RESET	Reset Timer / Stopwatch
Timer / Stopwatch - Setting Mode	HOLd SET	Enter Timer / Stopwatch Setting Mode
Memory Main Mode	HOLd CLEAR	Delete total calorie and fat burn or individual memory

CLOCK MODE

The real-time clock is the default display for bosolife 10.

To set the real-time clock



1. Press **MODE** to switch to Clock Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to change the setting. **!** Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 3 and 4 to change other settings for this mode. The setting sequence is 12 / 24 hour clock format, hour, minute, second, date format, year, month and date.
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

2nd time zone

To toggle between time zone 1 and 2, press **ST/SP/+**. Press and hold **ST/SP/+** to change the time zone to **T1** or **T2** permanently. When you set the hour, minute, second, year, month and date in the Clock Setting Mode, you will be setting the permanently selected **T1** or **T2** time.

Keypad tone

To toggle between keypad tone ON and OFF, press **MEM/-**. ♪, appears when the keypad tone is OFF.

ALARM MODE

To set the alarm



1. Press **MODE** to switch to Alarm Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to set the hour setting. ! Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to set the minute setting.
6. Press **MODE** to confirm.

Turning the alarm sound off

Press any key to turn the alarm sound off. The alarm will automatically reset itself unless you deactivate it.

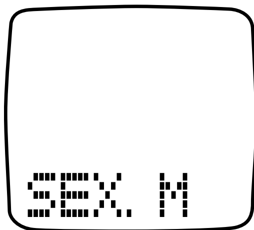
Activating / deactivating the alarm

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Mode.
2. Press **ST/SP/+** to activate or deactivate the alarm.
3. Press **MODE** to leave Alarm Mode. appears when the alarm is activated.

USER MODE

To access the full benefits of the watch, set up your user profile before you exercise. This will automatically generate a fitness index. This calculation along with the calorie and fat % burned will help you track your progress over time.

To set the user profile



1. Press **MODE** to switch to User Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to change the setting. Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 3 and 4 to change other settings for this mode. The setting sequence is gender, age, Maximum Heart Rate (MHR), unit for weight, weight, unit for height, height and activity level (0-2).
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Once you complete your user profile a fitness index will appear on the watch. Refer to the „Fitness Index“ section for further information.

You can display and adjust your user profile at any time. To browse the user profile information, press **MEM/-**.

! You must set up your user profile to use the calorie count and fat burn features.

! If the sex or age has been set, the Maximum Heart Rate (MHR) will be updated, as will the upper and lower limit for the target zone for both Timer and Stopwatch Mode.

Activity level:

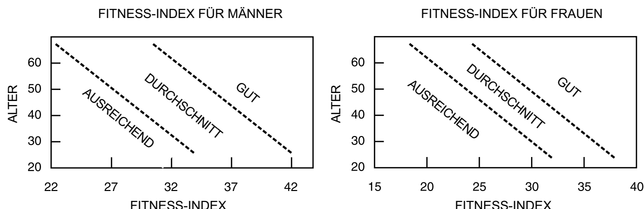
1 Low – You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.

2 Medium – You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, callisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totalling 1 hour per week.

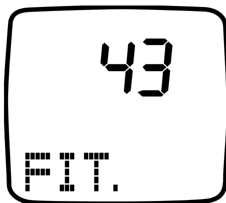
3 High – You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).

Fitness index

Your fitness index is calculated based on your age, height, weight and sex. This value defines your „aerobic fitness“, i.e. your capacity to do aerobic exercise. The value is dependent and limited by the ability of your body, to transport oxygen into the muscles during the exercise. In general the fitness index is between 13 and 53, depending on the age. The higher the value, the better is your physical fitness. Please study the following diagrams.



View Fitness Index.



Press **MODE** to navigate to the User Mode to display your fitness index.

THE INTELLIGENT TRAINING PROGRAM (TIMER MODE)

The Intelligent Training Program enables you to complete exercise cycles effectively. It will guide you from a warm up to the end of your exercise program. In addition to monitoring your heart rate and alerting you whenever you fall out of the range for the selected upper / lower heart rate limit, the program allows you to check the calories consumed and the percentage of fat burned.

Different activities exercise the body in different ways and help you to achieve a variety of fitness goals. To accommodate this the Intelligent Training Program can be set to suit different exercise activities. For example, if you are running,

your settings are likely to differ from those you would use when undertaking a weight training activity.

Also, the time you require to warm-up and complete an exercise will vary. That is why you can change the warm-up and exercise countdown time to suit you.

! Once you have set your user profile, your lower and upper heart rate limit will be set automatically. However, you can manually change your upper and lower heart rate limit if the automatic setting does not suit you. If you change the training intensity level your upper / lower and maximum heart rate will automatically be updated.

! Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

Training intensity levels.

Training intensity		MHF%	Description
1	Health Maintenance	60 - 70%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
2	Aerobic Exercise	70 - 80%	Increases strength and endurance. It works within the body' s oxygen intake capability, burns more calories, and can be maintained for a long period of time.
3	Anaerobic Exercise	80 - 90%	Generates speed and power, It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

MHF = Maximum Heart Rate

Heart rate limits

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:

• Maximum heart rate (MHR)

• Lower heart rate limit

• Upper heart rate limit

To determine your exact heart rate limits consult your physician or trainer.

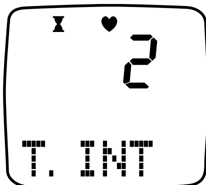
To manually calculate your own heart rate limits, follow the instructions below:

MHF	Lower Limit	Upper Limit
Male MHR = 220 - age	MHR x lower target activity %. E.g. Target activity is 0 Lower Limit = MHR x 60%	MHR x upper target activity %. E.g. Target activity is 0 upper Limit = MHR x 70%
Female MHR = 230 - age		

Using the Intelligent Training Program

! You cannot use the Intelligent Training Program if you are running the stopwatch.

Settings:



1. Press **MODE** to switch to Timer Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. i Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 3 and 4 to change other settings for this mode.
6. The setting sequence is training intensity, lower and upper heart rate limit, alert ON / OFF, target calorie value, target calories alert ON / OFF, timer hour, timer minute, timer second and warm-up time (0-10 mins).
7. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Starting the exercising program:

- Press the button **MODE**, if necessary several times, until TIMER is displayed.
- Press the button **ST/SP/+**, in order to start the exercising program. The time of exercise is counted down.
- At the end of each countdown period you will hear 2 beeps.
- If you want to skip warm up press **MEM/-**.
- Press the button **ST/SP/+** , if you want to interrupt or to finish the exercising program earlier. The time is stopped. Press **ST./SP./+** again to continue.
- After you finished the training, press **SET** for 2 seconds to reset the timer!

appears when you are in the timer display, or when timer is running in the background.

The calories and fat burned will not be counted during the warm-up. When the target calorie number is reached an alert will sound and the target calorie amount will display for 5 seconds.

will flash when you exceed your upper or lower heart rate limit.

View data while Intelligent Training Program is running:

During the training period, press **MEM/-** to toggle between the following screen displays:

Heart Rate Timer % MHR	Heart Rate Timer Maximum Heart Rate	Heart Rate Calories % MHR	Heart Rate Fat Burned % MHR
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

% MHR = % Maximum Heart Rate

You cannot use the stopwatch if you are running the Intelligent Training Program.

View Intelligent Training Program records

When the Intelligent Training Program has been paused or completed, press **MEM / -** to view the following records:

Average Heart Rate Training Time MHR	Fat Burned Calories MHR %	Average Heart Rate In Zone Time (time spent without exceeding your upper or lower HR limit)	Average Heart Rate Below Zone Time (time spent exceeding your lower HR limit)	Average Heart Rate Above Zone Time (time spent exceeding your upper HR limit)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	g 87 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

MHR = Maximum Heart Rate, HR = Heart Rate

Saving records

When you reset the Intelligent Training Program, the watch will automatically save the time and date of your training session, average heart rate, exercise time, max. heart rate, and fat and calories burned. If the memory is full, the display will show „FULL MEMORY“. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to toggle between the YES or NO delete screens. Press **SET** to confirm. The memory works on a first in, first out basis. For example, the oldest memory (i.e. no.1) will be deleted and the latest memory will become record no.20.

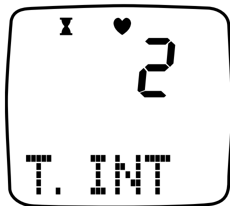
Heart Rate Alert

When the heart rate alert is activated, a sound alert (every 6 seconds), and flashing heart rate reading ((♥)) and up or down arrow will appear on the display to show which heart rate limit you have surpassed.

STOPWATCH MODE (CHRONO)

The stopwatch watch function is particularly beneficial to use when you are unsure how long your activity will take, or when you want to measure the time it takes to complete a task and your performance over that time. To get the most out of your stopwatch function complete your user profile. If you have not completed the user profile you will be unable to use the calorie and fat burn function.

To set the stopwatch:



1. Press **MODE** to switch to Stopwatch Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST/SP/ +** or **MEM/-** to change the setting. Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat steps 3 and 4 to change other settings for this mode.
6. The setting sequence is training intensity, lower and upper heart rate limit, alert ON / OFF, target calorie value, target calories alert ON / OFF and warm-up time (0-10 mins).
7. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Starting the exercise

- Press the button **MODE**, if necessary several times, in order to recall the display of stopwatch (CHRONO)
- Press the button **ST/SP/+** in order to start. The exercise time is counted upwards. The exercise time is displayed in min : sec : 1/100. After 59 minutes in hour : min : sec.
- Press the button **ST/SP/+**, if you want to interrupt. The time is stopped. Press **ST/SP/+** again to continue.
- To stop the training press **ST/SP/+**.
- After you finished the training, press **SET** for 2 seconds to reset stopwatch!
- If you want to skip warm up press **MEM/-**.

The calories and fat burned will not be counted during the warm-up. 2 beeps willsignal the end of the warm-up session.

will flash when you exceed your upper or lower heart rate limit.

You cannot use the Intelligent Training Program if you are running the stopwatch.

appears when you are in the stopwatch display, or when stopwatch is running in the background.

View data while stopwatch is running:

During the training period, press **MEM/-** to toggle between the following screen displays:

Heart Rate Timer % MHR	Heart Rate Timer Maximum Heart Rate	Heart Rate Calories % MHR	Heart Rate Fat Burned % MHR

% MHR = % Maximum Heart Rate

View stopwatch records

Average Heart Rate Training Time MHR	Fat Burned Calories MHR %	Average Heart Rate In Zone Time (time spent without exceeding your upper or lower HR limit)	Average Heart Rate Below Zone Time (time spent exceeding your lower HR limit)	Average Heart Rate Above Zone Time (time spent exceeding your upper HR limit)

MHR = Maximum Heart Rate, HR = Heart Rate

Saving records

When you reset the stop watch, the watch will automatically save the time and date of your training session, average heart rate, exercise time, max. heart rate, and fat and calories burned. If the memory is full, the display will show „FULL MEMORY“. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to toggle between the YES or NO delete screens. Press **SET** to confirm. The memory works on a first in, first out basis. For example, the oldest memory (i.e. no.1) will be deleted and the latest memory will become record no.20.

MEMORY MODE

The watch automatically records the timer and stopwatch training sessions and stores up to 20 sessions. The recall of stored data is the same in the Intelligent Training Program and the training with stopwatch.

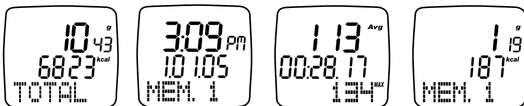
• Press **MODE** to switch to Memory Mode

• View total calorie and fat burn.

• Press and hold **SET** to clear the total calorie and fat burn.

• Press **ST/SP/+** to view the next memory record (i.e. MEM.1, MEM.2 etc).

• Press **MEM/-** to toggle between memory displays.



To delete memory records:

1. Press and hold **SET**.
2. Press **ST/SP/+** to toggle between single or whole memory delete options.
3. Press **SET** to confirm.
4. Press **MODE** to exit.

Backlight

To turn the backlight on for 3 seconds, press .

The backlight does not work, when the low battery icon is shown.

ADDITIONAL INFORMATION

Malfunctions / Interferences

Wireless heart rate monitors can be influenced by external radio frequencies. Electronic exercise devices in fitness clubs, mobile phones, wireless bicycle computers, high tension lines or similar can cause interferences in transmitting signals. For this reason the display might show „0“ during your training.

When exercising in groups the signals from other heart rate monitors can overlap and cause an incorrect heart rate display. If you want to receive correct signals of your heart rate monitor, please keep a distance of about 2 meters from other users of transmitters.

Maintenance

Unless a button is pressed, the heart rate monitor watch is splash proof. Avoid pressing the keys with wet fingers, under water, or in heavy rain, as this may allow water to gain entry into the electrical circuitry. Clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Use a soft, slightly moistened cloth. Never store the products when wet. Wipe watch and chest strap with a moistened cloth, if necessary. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. After cleaning the chest strap must be wiped dry in order to avoid premature discharging of the battery. Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.

Precautions with regard to batteries

Batteries can be highly-dangerous, if swallowed Therefore it is necessary to keep the batteries and the appliance out of reach of small children. If a battery has been swallowed, seek medical advice immediately. Always remove batteries as soon as they are empty, as they might leak and cause damage.



The batteries provided must not be charged or re-activated by any other means! They must not be dismantled, thrown into fire or short-circuited! Batteries need to be disposed off properly. For this purpose, shops selling batteries provide special containers for environmentally-friendly disposal. Furthermore, empty batteries will be taken back at public waste collection points.

Waste management



At the end of the life cycle of the heart rate monitor please make sure, that it is disposed off properly. The waste management of this unit has to be in line with the national law transferring the WEEE-directive of the European Union into national law of the country where you are living.

SPECIFICATIONS

Clock	
Time format	12 hr / 24 hr
Date format	DD / MM or MM / DD
Year format	2005-2054 (auto-calendar)
Alarm	Daily alarm
Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100sec
Intelligent Training Program	
Warm-up timer	User-selectable up to 10 mins
Exercise timer	99:59:59 (HH:MM:SS)
Heart rate (HR) alarm	Sound / visual
HR measuring range	30-240 bpm (beats per minute)
Lower HR settable range	30-220 bpm (beats per minute)
Upper HR settable range	80-240 bpm (beats per minute)
Calories calculation	0-9,999 kcal
% fat burning calculation	0-9999 grams
Transmission Range	62.5 cm (25 inches) – may decrease with low battery
Water resistant	
Watch	Splash proof
Chest belt	Splash proof
Power	
Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
Chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery
Operating environment	
Operation temperature	5°C-40°C (41°F-104°F)
Storage temperature	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

The device is labelled with a CE mark and therefore conforms to the European EMC standard 89/336/CE.

bosolife 10

MANUEL D’UTILISATION

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

Nous vous remercions vivement d‘avoir choisi le cardiofréquencemètre bosolife 10.

Le cardiofréquencemètre bosolife 10 est un dispositif de précision offrant de nombreuses fonctions. Il permet à la fois de surveiller la fréquence cardiaque et de mesurer le nombre de calories et le pourcentage de graisses brûlées au cours de l‘entraînement. Vous pouvez ainsi définir un programme d‘entraînement intelligent en fonction de votre forme du moment, adapté à votre sport et à vos objectifs.

ÉLÉMENTS FOURNIS

- Moniteur à sangle à placer au niveau du poignet
- Ceinture thoracique pour la mesure de la fréquence cardiaque
- Support pour guidon de vélo
- 2 batteries au lithium CR 2032 – préinstallées dans la montre
- Notice d‘utilisation

Veuillez lire attentivement la présente notice d‘utilisation avant d‘utiliser le cardiofréquencemètre pour éviter d‘éventuels endommagements et dysfonctionnements.

Le cardiofréquencemètre est uniquement conçu pour être utilisé dans le cadre d‘activités sportives et ne peut en aucun cas se substituer à un dispositif médical.

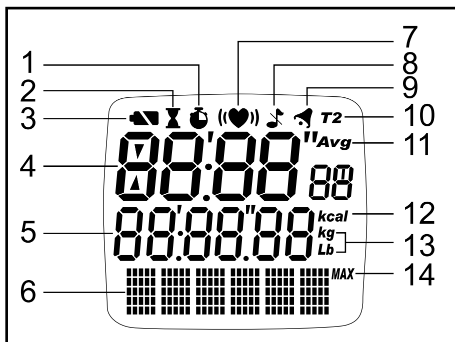
TOUCHES DE FONCTION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

bosolife 10



1. Touche MEM/- : affichage des valeurs d‘entraînement, diminution des valeurs en mode Paramétrage
2. Ecran à cristaux liquides
3. Touche **MODE** : commutation entre les différents modes d‘utilisation
4. Touche **ST/SP/+** : démarrage du programme d‘entraînement, chronomètre et timer ; augmentation des valeurs en mode Paramétrage
5. Touche ☼ : rétroéclairage de l‘écran
6. Touche **SET** : commutation en mode Paramétrage ; passage au paramètre suivant ; affichage d‘informations en cours d‘entraînement

ECRAN À CRISTAUX LIQUIDES



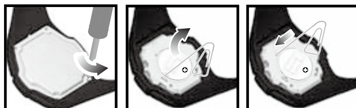
1. : mode Chronomètre
2. : mode Timer
3. : statut de la batterie
4. „Grand écran“ : affiche l‘heure, l‘heure de l‘alarme, les éléments de menus et la fréquence cardiaque
5 „Petit écran“ : affiche la date, le mode, le chronomètre et les éléments de sous-menus
6. : affiche du texte ou le pourcentage (%) de la fréquence cardiaque max.
7. : affichage du pouls
8. : bip des touches désactivé
9. : mode Alarme
10. T2 : Deuxième fuseau horaire
11. Avg : affichage de la fréquence cardiaque moyenne
12. kcal : affichage du nombre de calories brûlées
13. kg / Lb : unité de poids
14. MAX : affichage de la fréquence cardiaque maximale

REMPLACEMENT DES BATTERIES

La ceinture thoracique et le cardiofréquencemètre doivent être alimentées par des batteries au lithium de type CR 2032, 3 volts.

Lorsque la batterie de l'horloge faiblit, le symbole de batterie s'affiche à l'écran.

Remplacement de la batterie de la montre

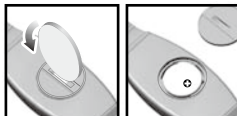


1. Retirez les 4 vis situées à l'arrière de la montre à l'aide d'un petit tournevis cruciforme.
2. Retirez le couvercle arrière.
3. Retirez la mâchoire et le support à l'aide d'un outil fin non coupant.
4. Retirez la batterie usagée.
5. Installez une nouvelle batterie, pôle plus vers le haut.
6. Fixez la nouvelle batterie.
7. Appuyez sur la touche de réinitialisation (Reset) à l'aide d'un objet fin pointu (par exemple, un trombone).
8. Remettez le couvercle arrière en place et vissez-le fermement.

Nous vous recommandons de faire remplacer les batteries par un professionnel afin de préserver l'étanchéité de la montre.

Si la batterie de la ceinture thoracique est trop faible, la montre ne recevra plus aucun signal.

Remplacement de la batterie de la ceinture thoracique



1. Le compartiment de la batterie est situé à l'arrière de la ceinture thoracique.
2. Ouvrez le couvercle du compartiment de la batterie en le dévissant dans le sens anti-horaire à l'aide d'une pièce de monnaie.

3. Retirez la batterie usagée.

4. Installez une nouvelle batterie, pôle plus vers le haut. Veillez à vous munir d‘un chiffon avant de saisir la batterie afin de ne pas en réduire la tension.

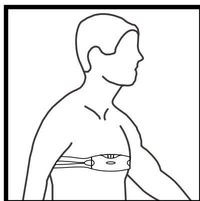
5. Refermez le compartiment à batterie.

MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE ET DE LA MONTRE

Ceinture thoracique

La ceinture thoracique mesure votre fréquence cardiaque et envoie les valeurs mesurées vers la montre.

Mise en place de la ceinture thoracique



1. Humidifiez la surface de contact conductrice située sur la face interne de la ceinture avec un peu d‘eau ou un gel conducteur (disponible en pharmacie) pour garantir un contact optimal.

2. Placez la bande élastique de sorte que la ceinture soit bien maintenue en place tout en restant agréable à porter. Une ceinture trop lâche risque de générer des mesures imprécises.

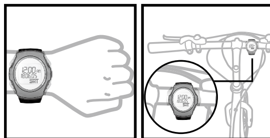
3. Portez la ceinture directement sur la peau en évitant les zones les plus pileuses du torse.

4. Mettez la ceinture en place quelques minutes avant le début de l‘entraînement afin qu‘elle prenne la température de votre corps.

La position de la ceinture thoracique ayant une incidence certaine sur son fonctionnement, les surfaces de contact doivent se trouver sous la poitrine chez la femme, et sous les pectoraux chez les hommes. L‘émetteur doit être placé au centre de la poitrine.

Montre

Vous pouvez porter la montre au poignet ou la fixer sur le guidon de votre vélo ou sur l‘appareil d‘entraînement à l‘aide du support de fixation.



Transmission du signal

La portée du signal est de 62,5 cm environ. Le symbole ♥ clignote à l‘écran lorsqu‘un signal émis par la ceinture thoracique est reçu.

Si le signal reçu est faible ou si aucun signal n‘est reçu („0“ s‘affi che à l‘écran) :

- Réduisez la distance entre la ceinture thoracique et la montre
- Vérifiez la position de la ceinture thoracique
- Vérifiez que les contacts sont humides
- Vérifiez l‘état des batteries

Si la montre ne reçoit aucun signal de fréquence cardiaque pendant 5 minutes, elle passe en mode Repos et l‘heure s‘affi che.

COMMUTATION ENTRE LES DIFFÉRENTS MODES D‘UTILISATION

Le cardiofréquencemètre est muni de 6 modes d‘utilisation. Appuyez sur la touche **MODE** pour passer d‘un mode à l‘autre. L‘“écran de démarrage“ indiquant le mode d‘utilisation dans lequel vous vous trouvez s‘affiche. Après 1 seconde environ, l‘affichage change pour indiquer le mode sélectionné.

Mode	Ecran de démarrage	Affichage
Montre	TIME	12:00 AM 1.0 1.05 SAT
Chronomètre	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO
Utilisateur	USER	43 FIT.
Timer	TIMER	108 00:30.00 TIMER
Mémoire	MEMORY	10 g 43 6823 kcal TOTAL
Alarme	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Vous trouverez une description détaillée des différents modes d‘utilisation dans la suite de la notice d‘utilisation.

Vous ne pouvez pas utiliser simultanément le chronomètre et le timer. Si, après l‘avoir utilisé, vous ne remettez pas le timer à zéro, le chronomètre ne s‘affiche pas, et inversement.

Navigation dans les menus

Dans la plupart des modes d‘utilisation et de paramétrage, un écran d‘invite

de commande s‘affiche lorsque vous appuyez sur la touche **SET**. Maintenez la touche **SET** pour confirmer l‘action affichée. Appuyez sur la touche **MODE** pour quitter cet écran.

Mode d‘utilisation	Ecran d‘invite de commande	Action
Mode Montre / Alarme / Profil utilisateur	HOLd SET	Dans le mode concerné Saisie des données
Mode Timer / Chronomètre	HOLd RESET	Réinitialisation du timer / chronomètre
Timer / Chronomètre - Mode Paramétrage	HOLd SET	Passage en mode Paramétrage du timer / chronomètre
Mode Mémoire	HOLd CLEAR	Suppression du contenu de la mémoire concernée (ligne par ligne ou l‘ensemble)

AFFICHAGE EN MODE MONTRE

L‘heure en temps réel fait partie des paramètres par défaut de votre cardiofréquencemètre bosolife 10.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L‘HEURE



1. Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** pour passer en mode Montre.

2. Maintenez la touche **SET** enfoncée jusqu'à ce que la première valeur de l'écran commence à clignoter.

3. Réglez la valeur correcte à l'aide des touches **ST/SP/+** et/ou **MEM/-**.

   Si vous maintenez ces touches enfoncées, les valeurs défilent rapidement.

4. Appuyez sur la touche **SET** pour confirmer et pour passer au paramètre suivant.

5. Répétez les étapes 3 et 4 pour définir d'autres paramètres, le cas échéant. L'ordre d'affichage des paramètres est le suivant : Format 12/24 heures : heure, minute, seconde Format de la date : année, mois, jour

6. Appuyez sur la touche **MODE** pour quitter le mode Paramétrage.

DEUXIÈME FUSEAU HORAIRE

Appuyez sur la touche **ST/SP/+** pour passer du 1er au second fuseau horaire.

Si vous maintenez la touche **ST/SP/+** enfoncée, vous basculez en permanence entre **T1** et **T2**.

Si vous définissez des paramètres en mode Paramétrage, veillez à modifier le fuseau horaire systématiquement paramétré.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU BIP DES TOUCHES

Appuyez sur la touche **MEM/-**. pour activer ou désactiver le bip des touches. ♪ s'affiche à l'écran lorsque le bip des touches est désactivé.

MODE ALARME

RÉGLAGE DE L'HEURE DE L'ALARME



1. Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** pour passer en mode Alarme.

2. Maintenez la touche **SET** enfoncée jusqu‘à ce que l‘affichage de l‘heure se mette à clignoter.

3. Réglez l‘heure souhaitée à l‘aide de la touche **ST/SP/+** ou **MEM/-**.

   Si vous maintenez ces touches enfoncées, les valeurs défilent rapidement.

4. Confirmez en appuyant sur la touche **SET**. L‘affichage des minutes se met à clignoter.

5. Réglez les minutes souhaitées à l‘aide de la touche **ST/SP/+** ou **MEM/-**.

6. Appuyez sur la touche **MODE** pour quitter le mode Paramétrage.

DÉSACTIVATION DE LA SONNERIE D‘ALARME

Appuyez sur n‘importe quelle touche pour désactiver le bip des touches. L‘alarme elle-même reste activée tant que vous ne la désactivez pas.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE L‘ALARME

1. Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** pour passer en mode Alarme.

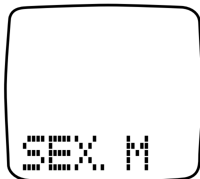
2. Appuyez sur la touche **ST/SP/+** pour activer ou désactiver l‘alarme.

3. Appuyez sur la touche **MODE** pour quitter le mode Alarme. s‘affi che à l‘écran lorsque l‘alarme est activée.

MODE UTILISATEUR

Afin d‘utiliser votre cardiofréquencemètre de manière optimale, il convient de définir votre profil utilisateur avant de commencer à vous entraîner. Ces données génèrent automatiquement un index de fitness. Cette mesure, associée au nombre de calories et aux graisses (%) brûlées vous aident à suivre votre progression au fil du temps.

CRÉER UN PROFI L UTILISATEUR



1. Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** jusqu'à ce que le texte USER (Utilisateur) s'affiche.

2. Maintenez la touche **SET** enfoncée jusqu'à ce que la première valeur de l'écran commence à clignoter.

3. Réglez la valeur correcte à l'aide des touches **ST/SP/+** et/ou **MEM/-**.

   Si vous maintenez ces touches enfoncées, les valeurs défilent rapidement.

4. Appuyez sur la touche **SET** pour confirmer et pour passer au paramètre suivant.

5. Répétez les étapes 3 et 4 pour définir d'autres paramètres, le cas échéant. L'ordre d'affichage des paramètres est le suivant : Sexe, âge, fréquence cardiaque maximale, unité de poids, poids, unité de longueur (distance), taille, niveau d'activité (0-2).

6. Appuyez sur la touche **MODE** pour quitter le mode Paramétrage.

Une fois le profil utilisateur saisi, votre index de fitness s'affiche. Veuillez consulter la section Index de fitness pour plus de détails.

Vous pouvez vérifier et modifier le profil utilisateur enregistré à tout moment. Appuyez sur la touche **MEM/-** pour afficher les valeurs paramétrées.

Vous ne pouvez utiliser les fonctions Nombre de calories brûlées et Pourcentage de graisses brûlées que si vous avez créé un profi l utilisateur.

Si vous avez saisi un paramètre pour Sexe et Age, la fréquence cardiaque maximale est définie et les fréquences cardiaques limites (inférieure et supérieure) sont calculées. Ces remarques s'appliquent au programme d'entraînement et au mode Chronomètre.

Niveaux d'activités :

0 faible - en règle générale, vous ne pratiquez aucun activité sportive.

1 moyen - vous pratiquez une activité sportive à raison de 2 à 3 fois par semaine pendant 1 heure (par ex. gymnastique, tennis de table, bowling, jardinage ou d'autres activités similaires).

2 intense - vous pratiquez un ou plusieurs sports régulièrement et à un rythme soutenu (par ex . course à pieds, natation, vélo, tennis ou autres activités similaires)

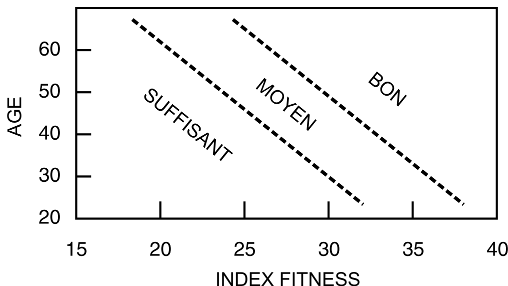
INDEX FITNESS

L'index fitness est calculé à partir des valeurs suivantes : âge, taille, poids et sexe. Cette valeur définit votre „fitness en aérobie", c'est-à-dire votre aptitude à pratiquer un entraînement d'endurance. Cette valeur dépend du, et est limité par la capacité du corps à alimenter vos muscles en oxygène au cours de l'entraînement. En règle générale, elle est située entre 13 et 53, indépendamment de l'âge de l'individu. Plus cette valeur est élevée et plus la condition physique de l'individu est mauvaise. Veuillez consulter les deux diagrammes ci-dessous.

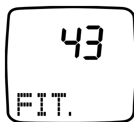
INDEX FITNESS POUR LES HOMMES



INDEX FITNESS POUR LES FEMMES



Affichage de l‘index fi tness :



Appuyez sur la touche **MODE** pour passer en mode Utilisateur et afficher l‘index fitness.

LE PROGRAMME D‘ENTRAINEMENT INTELLIGENT (TIMER)

Le programme d‘entraînement intelligent vous permet d‘optimiser le paramétrage de vos séances d‘entraînement. Il vous guide tout au long de l‘entraînement, depuis l‘échauffement jusqu‘à la fin de la séance. Il surveille votre fréquence cardiaque et vous alerte lorsque vous allez au-delà des limites prédéfinies. Il mesure en outre le nombre de calories et le pourcentage de graisses brûlées.

Les différentes activités entraînent votre corps de différentes façons et vous permettent d‘atteindre un large éventail d‘objectifs d‘entraînement. Pour ce faire, le programme d‘entraînement intelligent peut être adapté à différents types de pratiques sportives. Par exemple, vos paramètres seront différents si vous courez ou si vous faites du body-building.

De même, la durée d‘échauffement requise et la durée d‘une séance d‘entraînement seront différentes. De ce fait, vous pouvez définir vous-même ces durées.

Si vous avez entré votre profi l utilisateur, le cardiofréquencemètre bosolife 10 calcule automatiquement vos fréquences cardiaques inférieure et supérieure limites. Vous pouvez cependant les modifier manuellement. Si vous modifi ez les niveaux d‘intensité de l‘entraînement, les limites de fréquences cardiaques changent automatiquement.

Veuillez consulter votre médecin avant de commencer un programme d‘entraînement.

Niveaux d‘intensité de l‘entraînement :

Intensité de l‘entraînement		Fréq. card. max. %	Description
1	Amélioration du niveau de forme	60 - 70%	Intensité la plus basse. Pour les personnes qui reprennent un exercice physique ou qui souhaitent renforcer leur système cardiovasculaire.
2	Entraînement en aérobie	70 - 80%	Renforce la puissance musculaire et améliore l‘endurance. Le corps s‘entraîne dans la limite de ses capacités d‘absorption d‘oxygène, brûle plus de calories et vous êtes en mesure de résister plus longtemps à l‘effort.
3	Entraînement en anaérobie	80 - 90%	Ce type d‘entraînement est destiné aux sportifs souhaitant améliorer leur vitesse et leur puissance. Le corps s‘entraîne en situation de manque d‘oxygène. Cette forme d‘entraînement ne doit être maintenue que sur de courtes périodes.
MHF = fréquence cardiaque maximale			

FRÉQUENCES CARDIAQUES LIMITES

Avant de commencer à vous entraîner, et afin de tirer le maximum de bienfaits de votre entraînement, vous devez connaître la signification des valeurs suivantes :

- fréquence cardiaque maximale (MHF)
- limite de fréquence cardiaque supérieure
- limite de fréquence cardiaque inférieure

Veuillez consulter un médecin ou vous rapprocher d‘un entraîneur pour déterminer précisément votre pouls maximal.

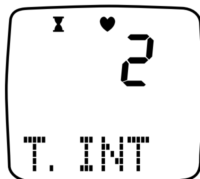
Vous pouvez calculer vos fréquences cardiaques limites en utilisant les formules suivantes:

MHF	limite de fréquence cardiaque inférieure	limite de fréquence cardiaque supérieure
Hommes : MHF = 220 - âge	MHF x fréquence cardiaque inférieure % de votre niveau d‘entraînement par ex., avec un niveau d‘entraînement 1 limite inférieure = MHF x 60 %	MHF x fréquence cardiaque supérieure % de votre niveau d‘entraînement par ex., avec un niveau d‘entraînement 1 limite supérieure = MHF x 70 %
Femmes : MHF = 230 - âge		

ENTRAÎNEMENT AVEC LE PROGRAMME INTELLIGENT

Le programme d‘entraînement intelligent fonctionne uniquement si le chronomètre est réinitialisé.

Pour procéder au paramétrage, procédez comme suit :



1. Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** pour passer en mode Timer.
2. Maintenez la touche **SET** enfoncée jusqu‘à ce que la première valeur de l‘écran commence à clignoter.
3. Réglez la valeur correcte à l‘aide des touches **ST/SP/+** et/ou **MEM/-**.

   Si vous maintenez ces touches enfoncées, les valeurs défilent rapidement.
4. Appuyez sur la touche **SET** pour confirmer et pour passer au paramètre suivant.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour définir d‘autres paramètres, le cas échéant.
6. L‘ordre d‘affichage des paramètres est le suivant : niveau d‘entraînement, fréquences cardiaques limites (inférieure et supérieure), alarme (ON/OFF), nombre de calories à brûler, alarme de nombre de calories brûlées (ON/OFF), heures d‘entraînement (heures), heures d‘entraînement (minutes), heures d‘entraînement (secondes), durée d‘échauffement (0 - 10 minutes).
7. Appuyez sur la touche **MODE** pour quitter le mode Paramétrage.

Pour démarrer le programme d‘entraînement, procédez comme suit :

- Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** jusqu‘à ce que le texte TIMER s‘affi che.
- Appuyez sur la touche **ST/SP/+** pour démarrer le programme d‘entraînement. Le temps est décompté.
- Un bip retentit pour marquer la fin de l‘échauffement et un autre pour marquer la fin de la séance d‘entraînement.
- Appuyez sur la touche **MEM/-** pour passer directement à la séance d‘entraînement (sans échauffement).
- Si vous souhaitez interrompre l‘entraînement ou ne pas aller au terme de la séance, appuyez sur la touche **ST/SP/+** ;

  appuyez ensuite de nouveau sur la touche **ST/SP/+** pour reprendre la séance.
- Une fois la séance terminée, vous devez réinitialiser le timer ; pour ce faire, maintenez la touche **SET** enfoncée.

⧗ S‘affiche à l‘écran lorsque le timer est affi ché ou lorsqu‘il „tourne en arrière-plan“.

Le nombre de calories brûlées et le pourcentage de graisses brûlées ne sont pas calculés au cours de la phase d‘échauffement. Lorsque le nombre de calories à brûler défini comme objectif est atteint, un bip retentit et le nombre de calories brûlées est affiché pendant 5 secondes.

((♥)) clignote lorsque la fréquence cardiaque sort des limites définies.

Pour lire les données d‘entraînement au cours du programme d‘entraînement intelligent, procédez comme suit :

Appuyez à plusieurs reprises sur la touche **MEM/-** pour basculer entre les écrans suivants :

Fréquence cardiaque Durée % MHF	Fréquence cardiaque Durée Fréquence cardiaque max.	Fréquence cardiaque Nombre de calories brûlées % MHF	Fréquence cardiaque FVW % MHF
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 96 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

% MHF = % de la fréquence cardiaque maximale FVW = pourcentage de graisses brûlées

Vous ne pouvez pas utiliser le chronomètre au cours d‘un programme d‘entraînement.

AFFICHAGE DES DONNÉES D‘ENTRAÎNEMENT DANS LE PROGRAMME D‘ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

A la fin d‘un entraînement ou lors d‘une pause, vous pouvez afficher différentes données.

Appuyez à plusieurs reprises sur la touche **MEM/-**.

DHF Durée de l’entraînement MHF	FVW Nombre de calories brûlées % MHF	DHF Durée à l‘intérieur de la limite de fréquence cardiaque (HFL) sélectionnée
90 Avg 00:30.00 98 MAX	g 87 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00. 19 INZONE
DHF Durée en dessous de la limite de fréquence cardiaque (HFL) sélectionnée	DHF Durée au-dessus de la limite de fréquence cardiaque (HFL) supérieure	
90 Avg 00:00. 12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE	

DHF = fréquence cardiaque moyenne, HFL = fréquence cardiaque limite, FVW = pourcentage de graisses brûlées

ENREGISTREMENT DES DONNÉES D‘ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous réinitialisez le timer, les données suivantes sont automatiquement enregistrées : heure, date, fréquence cardiaque moyenne, durée de l‘entraînement, fréquence cardiaque maximale, pourcentage de graisses brûlées,

nombre de calories brûlées.

Lorsque la mémoire est pleine (20 séances d'entraînement) le texte FULL MEMORY (Mémoire pleine) s'affiche à l'écran.

Appuyez sur les touches **ST/SP/+** ou **MEM/-** pour choisir YES (OUI) ou NO (NON). Si vous choisissez YES, la valeur la plus ancienne est effacée. Confirmez en appuyant sur la touche **SET**. La nouvelle entrée porte le numéro 20.

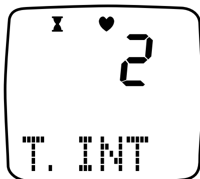
ALARME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Si l'alarme de fréquence cardiaque est activée, un bip retentit (à intervalles de 5 secondes), le symbole cardiaque ((♥)) clignote et une flèche dirigée vers le haut ou vers le bas vous indique quelle limite de fréquence cardiaque a été franchie.

ENTRAINEMENT EN MODE CHRONOMETRE (CHRONO)

L'entraînement en mode Chronomètre est recommandé si vous ne souhaitez pas définir la durée de votre séance d'entraînement ou si vous souhaitez mesurer la durée requise pour une séance d'entraînement donnée. Afin de pouvoir utiliser toutes les fonctions, vous devez également créer votre profil utilisateur dans ce mode :

Pour effacer des données d'entraînement, procédez comme suit :



1. Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** pour passer en mode Chronomètre.

2. Maintenez la touche **SET** enfoncée jusqu'à ce que la première valeur de l'écran commence à clignoter.

3. Réglez la valeur correcte à l'aide des touches **ST/SP/+** et/ou **MEM/-**.

   Si vous maintenez ces touches enfoncées, les valeurs défilent rapidement.

4. Appuyez sur la touche **SET** pour confirmer et pour passer au paramètre suivant.

5. Répétez les étapes 3 et 4 pour définir d‘autres paramètres, le cas échéant.

6. L‘ordre d‘affichage des paramètres est le suivant : niveau d‘entraînement, fréquence cardiaque inférieure et supérieure, alarme (ON/OFF), nombre de calories à brûler, alarme de nombre de calories brûlées (ON/OFF), durée de l‘échauffement (0 – 10 min.)

7. Appuyez sur la touche **MODE** pour quitter le mode Paramétrage.

Pour démarrer le programme d‘entraînement, procédez comme suit :

- Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** pour passer en mode Chronomètre.
- Appuyez sur la touche **ST/SP/+** pour démarrer le programme d‘entraînement. Le temps est affi ché au format min: sec:1/100. Au-delà de 59 minuten, l‘affichage passe au format hh:min:sec.
- Appuyez sur la touche **ST/SP/+** pour interrompre la séance ; appuyez de nouveau sur **ST/SP/+** pour reprendre.
- Appuyez sur la touche **ST/SP/+** pour terminer l‘entaînement.
- Maintenez la touche **SET** enfoncée pour réinitialiser le chronomètre.
- Appuyez sur la touche **MEM/-** pour passer directement à la séance d‘entraînement (sans échauffement).

Le nombre de calories brûlées et le pourcentage de graisses brûlées ne sont pas calculés au cours de la phase d‘échauffement. 2 bips signalent la fin de la période d‘échauffement.

((♥)) clignote lorsque la fréquence cardiaque sort des limites définies.

Vous ne pouvez pas utiliser le programme d‘entraînement lorsque le chronomètre tourne.

s'affiche à l'écran lorsque le chronomètre est affiché ou lorsqu'il „tourne en arrière-plan".

Pour lire les données d'entraînement pendant que le chronomètre tourne, procédez comme suit :

Appuyez à plusieurs reprises sur la touche **MEM/-** pour basculer entre les écrans suivants :

Fréquence cardiaque Durée % MHF	Fréquence cardiaque Durée Fréquence cardiaque max.	Fréquence cardiaque Nombre de calories brûlées % MHF	Fréquence cardiaque FVW % MHF
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

% MHF = % de la fréquence cardiaque maximale FVW = pourcentage de graisses brûlées

AFFICHAGE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT EN MODE CHRONOMÈTRE

DHF Durée de l'entraînement MHF	FVW Nombre de calories brûlées % MHF	DHF Durée à l'intérieur de la limite de fréquence cardiaque (HFL) sélectionnée
92 00:29.55 98 MAX	123 g 298 kcal 69% MAX	92 Avg 20'08"03 INZONE

DHF Durée en dessous de la limite de fréquence cardiaque (HFL) sélectionnée	DHF Durée au-dessus de la limite de fréquence cardiaque (HFL) supérieure	
92 Avg 02' 10"89 BELOW	92 Avg 00'49"37 ABOVE	

DHF = fréquence cardiaque moyenne, HFL = fréquence cardiaque limite, FVW = pourcentage de graisses brûlées

ENREGISTREMENT DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous réinitialisez le timer, les données suivantes sont automatiquement enregistrées : heure, date, fréquence cardiaque moyenne, durée de l'entraînement, fréquence cardiaque maximale, pourcentage de graisses brûlées, nombre de calories brûlées.

Lorsque la mémoire est pleine (20 séances d'entraînement) le texte FULL MEMORY (Mémoire pleine) s'affiche à l'écran.

Appuyez sur les touches **ST/SP/+** ou **MEM/-** pour choisir YES (OUI) ou NO (NON). Si vous choisissez YES, la valeur la plus ancienne est effacée. Confirmez en appuyant sur la touche **SET**. La nouvelle entrée porte le numéro 20.

CONSULTATION DE DONNÉES ENREGISTRÉES (MEMOIRE)

Le cardiofréquencemètre bosolife 10 enregistre automatiquement jusqu'à 20 séances d'entraînement. La consultation des données d'entraînement enregistrées s'effectue de la même façon, que vous vous trouviez dans le programme d'entraînement ou dans le cadre d'un entraînement avec chronomètre.

- Appuyez (plusieurs fois) sur la touche **MODE** pour passer en mode MEMORY (Mémoire).
- Le nombre total de calories brûlées et le pourcentage de graisses brûlées s'affichent.
- Maintenez la touche **SET** enfoncée pour effacer toutes les données.
- Appuyez sur la touche **ST/SP/+** pour consulter des données d'entraînement spécifiques (MEM.1, MEM.2, etc.).

- Appuyez sur la touche **MEM/-** pour passer d‘un écran à l‘autre.









Pour effacer des données d‘entraînement, procédez comme suit :

1. Maintenez la touche **SET** enfoncée.
2. Appuyez sur la touche **ST/SP/+** pour choisir d‘effacer toutes les données ou certaines données uniquement.
3. Appuyez sur la touche **SET** pour confirmer.
4. Appuyez sur la touche **MODE** pour quitter le mode Memory (Mémoire).

RÉTROÉCLAIRAGE

Appuyez sur la touche ☼ pour éclairer l‘écran pendant 3 secondes environ.

Le rétroéclairage ne fonctionne pas lorsque ▰ s‘affiche (niveau de batterie faible).

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

DYSFONCTIONNEMENTS/INTERFÉRENCES

Les cardiofréquencemètres sans fil peuvent être influencés par les perturbations dues à des ondes radio extérieures.

Les dispositifs d‘entraînement électroniques des clubs de fitness, les téléphones portables, les systèmes informatiques sans fil pour vélo et les lignes à haute tension font entre autres partie des installations pouvant occasionner

l‘émission de signaux d‘envoi irréguliers et faire que l‘écran affiche „0“ en cours d‘entraînement.

Si vous vous entraînez en groupe, sachez qu‘il peut arriver que les signaux d‘autres émetteurs chevauchent les vôtres, ce qui occasionne l‘affichage d‘un pouls erroné. Il est de ce fait fortement recommandé de maintenir une distance de 2 mètres entre vous et les autres personnes équipées de dispositifs émetteurs.

ENTRETIEN

Le cardiofréquencemètre est protégé contre les projections d‘eau. Veillez à ne jamais appuyer sur les touches si vous avez les mains mouillées, s‘il pleut ou si l‘appareil se trouve sous l‘eau car de l‘eau pourrait pénétrer à l‘intérieur et provoquer un court-circuit. Essuyez la montre et la ceinture thoracique après chaque entraînement à l‘aide d‘un chiffon légèrement humide. N‘utilisez jamais de matériaux corrosifs ni de détergents pour ce faire. Séchez le radiofréquencemètre avant de le ranger. L‘émetteur de la ceinture thoracique ne doit être ni plié ni étiré.

MISES EN GARDE CONCERNANT LES BATTERIES

Les piles sont dangereuses pour la santé si elles sont avalées. C‘est pourquoi il est nécessaire de maintenir les batteries et l‘appareil hors de la portée des enfants en bas âge. En cas d‘ingestion d‘une batterie, appelez immédiatement un médecin.

Veuillez retirer les batteries de l‘appareil dès qu‘elles sont usées car elles risquent de fuir et de détériorer l‘appareil.



Les batteries fournies ne doivent pas être rechargées, ni réactivées par un quelconque autre procédé. Ces batteries ne doivent pas non plus être démontées, jetées au feu ni mises en court-circuit.

Ne pas jeter les batteries dans les ordures ménagères, mais les éliminer en respectant les réglementations locales en vigueur, en les jetant dans les récipients de collecte prévus à cet effet ou en les remettant à un organisme de collecte spécialisé.

ELIMINATION DES APPAREILS ÉLECTRIQUES



Les appareils électriques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. A la fin de son cycle de vie, il est nécessaire d'éliminer l'appareil électrique conformément aux réglementations locales en vigueur pour l'élimination des appareils électriques. La réglementation concernant les appareils électriques en fin de vie transcrit la directive WEEE de l'Union Européenne dans le droit national.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Montre	
Format de l'heure	Format 12/24 heures
Format de la date	JJ/MM/AA ou MM/JJ/AA
Année	2005-2054 (calendrier automatique)
Alarme	Alarme quotidienne
Chronomètre	99:59:59 (HH:MM:SS)
Précision	1/100 seconde
Programme d'entraînement	
Durée de l'échauffement	Définie par l'utilisateur, jusqu'à 10 minutes
Durée de l'entraînement	99:59:59 (HH:MM:SS)
Alarme de fréquence cardiaque	Sonore / visuelle
Mesure de la fréquence cardiaque	30 – 240 pulsations/minute
Limite de fréquence cardiaque inférieure	30 – 220 pulsations/minute
Limite de fréquence cardiaque supérieure	80 – 240 pulsations/minute
Nombre de calories brûlées	0 – 9 999 kcal

Pourcentage de graisses brûlées	0 – 9 999 g
Portée de l'émetteur	62,5 cm (portée réduite en cas de batteries faibles)
Résistance à l'eau	
Montre	Protection contre les projections d'eau
Ceinture thoracique	Protection contre les projections d'eau
Alimentation	
Montre	1 batterie au lithium type CR2032, 3 volts
Ceinture thoracique	1 batterie au lithium type CR2032, 3 volts
Conditions d'utilisation	
Température de fonctionnement	5 °C – 40 °C
Température de stockage	-20 °C – 70 °C

Ce dispositif porte la marque CE et est conforme au directive 89/336/CE.

bosolife 10

MANUALE D'USO

INDICE

INTRODUZIONE

Vi ringraziamo per avere acquistato il cardiofrequenzimetro bosolife 10!

L‘bosolife 10 è un apparecchio di precisione che dispone di numerose funzioni. L‘apparecchio controlla non solo la frequenza cardiaca, ma anche il consumo di calorie e i grassi bruciati durante una seduta di allenamento. Si può creare un programma di training intelligente basato sul proprio grado effettivo di forma fisica, sul tipo di sport praticato e sull‘obiettivo che s‘intende raggiungere.

IN DOTAZIONE

- Monitor su bracciale da polso
- Cintura toracica per la misurazione della frequenza cardiaca
- Supporto per bicicletta
- 2 batterie al litio CR 2032 - già inserite nell‘orologio
- Istruzioni per l‘uso

Prima dell‘uso, leggere attentamente queste istruzioni per evitare danni all‘apparecchio e difetti di funzionamento.

L‘utilizzo del cardiofrequenzimetro è previsto per scopi sportivi e non sostituisce alcuna apparecchiatura medica.

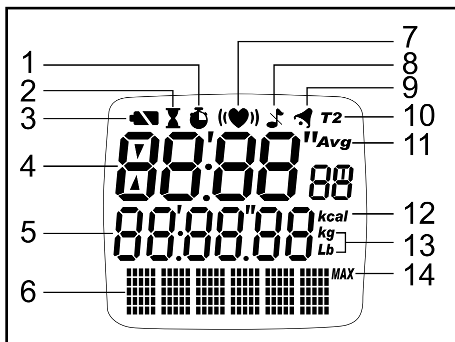
TASTI DI FUNZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

bosolife 10



1. Tasto **MEM/-**: Visualizzazione valori training, riduzione valori impostati nel modo Impostazione
2. Display LC
3. Tasto **MODE**: Commutazione tra i modi di esercizio
4. Tasto **ST/SP/+**: Avvia il programma di training, cronometro e timer; aumento dei valori impostati nel modo Impostazione
5. Tasto ☼ : Illuminazione del display
6. Tasto **SET**: Richiamo del modo di impostazione; richiamo impostazione successiva; visualizzazione di informazioni durante il training

DISPLAY LC



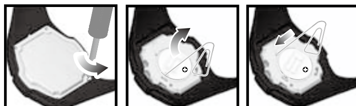
1. : Modo Cronometro
2. : Modo Timer
3. : Stato batteria
4. „Indicazione grande“: mostra ora, ora allarme, voci menu, frequenza cardiaca
5 „Indicazione piccola“: mostra data, modo, cronometro, voci sottomenu
6. : mostra tasto o % della frequenza cardiaca max.
7. : Visualizzazione impulsi
8. : Tono tasti disattivato
9. : Modo Allarme
10. ***T2*** : Secondo fuso orario
11. ***Avg*** : visualizza la frequenza cardiaca media
12. ***kcal*** : visualizza il consumo calorico
13. ***kg*** / ***Lb*** : unità di peso
14. ***MAX*** : visualizza la frequenza cardiaca massima

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Per la cintura toracica e il cardiofrequenzimetro, utilizzare solo batterie al litio del tipo CR 2032, 3V.

Quando la batteria si sta esaurendo, sul display compare il simbolo della batteria.

Sostituzione della batteria dell'orologio

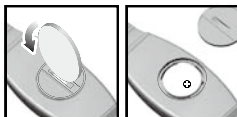


1. Per rimuovere le 4 viti sul retro dell'apparecchio, utilizzare un piccolo cacciavite a croce.
2. Rimuovere la piastrina posteriore.
3. Per allentare i morsetti e il supporto, utilizzare un attrezzo non appuntito e sottile.
4. Rimuovere la batteria scarica.
5. Inserire una batteria nuova con il polo positivo in alto.
6. Fissare di nuovo la batteria.
7. Premere il tasto di reset con un oggetto sottile e appuntito, quale una graffetta per ufficio.
8. Inserire la piastrina posteriore e stringere bene le viti.

Si consiglia di far eseguire questa sostituzione da uno specialista, per garantire la massima tenuta.

Quando la batteria della cintura toracica si scarica, non vengono più inviati segnali all'orologio.

Sostituzione della batteria della cintura toracica



1. L'alloggiamento della batteria si trova sul retro della cintura.
2. Aprire il coperchio dell'alloggiamento utilizzando una moneta e ruotando verso sinistra.

3. Rimuovere la batteria usata.

4. Inserire una batteria nuova con il polo positivo in alto. Prendere la batteria nuova con un panno per evitare di ridurne la tensione.

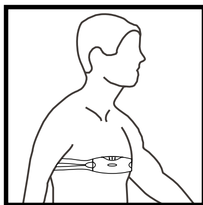
5. Richiudere l'alloggiamento della batteria.

COME INDOSSARE LA CINTURA TORACICA E L'OROLOGIO

Cintura toracica

La cintura serve per misurare le pulsazioni e inviare i valori misurati all'orologio.

Sistemazione della cintura toracica



1. Inumidire la superficie di appoggio conduttrice della parte interna della cintura con un po' d'acqua o del gel conduttore, reperibile in farmacia, in modo da garantire un buon contatto.

2. Regolare il nastro elastico in modo che la cintura si stringa, ma rimanga comoda sul torace. Se fosse troppo lenta, i risultati della misurazione potrebbero non essere precisi.

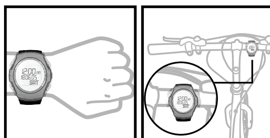
3. Indossare la cintura sulla pelle nuda, evitando il contatto con zone molto villose.

4. Indossare la cintura alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento, per riscaldarla alla temperatura corporea.

Poiché il posizionamento della cintura toracica influisce notevolmente sul suo funzionamento, è necessario individuare le superfici di contatto poste sotto il seno per le donne e sotto il muscolo toracico per gli uomini. L'emettitore deve trovarsi al centro del petto.

Orologio

L'orologio può essere portato al polso, oppure applicato all'apposito supporto quando si esegue un allenamento in bicicletta o su un altro attrezzo.



Trasmissione dei segnali

Il campo di trasmissione è di circa 62,5 cm. Sull'orologio lampeggia il simbolo ♥, quando la cintura toracica riceve un segnale.

Se il segnale ricevuto fosse debole o addirittura assente (sull'orologio è visualizzato „0"):

- Ridurre la distanza tra cintura e orologio
- Controllare la posizione e la tenuta della cintura
- Verifi care se i contatti sono umidi
- Controllare le batterie

Se l'orologio non riceve alcun segnale di frequenza cardiaca per 5 minuti, si porta in modo Pausa e viene visualizzata l'ora normale.

COMMUTAZIONE TRA I MODI DI ESERCIZIO

L'apparecchio dispone di 6 modi di esercizio. Premere il tasto **MODE** per passare da un modo all'altro. Viene visualizzata la „Pagina iniziale", che indica qual è il modo attivo. Dopo circa 1 secondo, il display passa a visualizzare il modo selezionato.

Modo	Pagina iniziale	Vista
Orologio	TIME	12:00 AM 1.01.05 SAT
Cronometro	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO
Utente	USER	43 FIT.
Timer	TIMER	108 00:30.00 TIMER
Memoria	MEMORY	10 g 43 6823 kcal TOTAL
Allarme	ALARM	12:00 AM ON ALARM

I singoli modi di esercizio sono descritti nel seguito di questo manuale d'istruzioni.

Non è possibile utilizzare contemporaneamente cronometro e timer. Se dopo l'uso il timer non viene azzerato, non sarà visualizzato il cronometro e viceversa.

Guida ai menu

In alcuni modi di esercizio o di impostazione, premendo il tasto **SET** sul display

viene visualizzata una richiesta di inserimento. Tenere premuto il tasto **SET** per confermare l'azione visualizzata. Premere il tasto **MODE** per uscire dalla visualizzazione.

Modo di esercizio	Schermata con richiesta di inserimento	Azione
Modo Orlogio / Allarme / Profilo utente	HOLd SET	Inserimento dei dati nel rispettivo modo di esercizio
Modo Timer / Cronometro	HOLd RESET	Reset di Timer / Cronometro
Timer / Cronometro - Modo Impostazione	HOLd SET	Richiamo del modo Impostazione per Timer / Cronometro
Modo Memoria	HOLd CLEAR	Cancellazione del contenuto della memoria (per riga o completa)

VISUALIZZAZIONE IN MODO OROLOGIO

L'impostazione standard dell'bosolife 10 è l'orologio in tempo reale.

IMPOSTAZIONE DI DATA E ORA



1. Premere ripetutamente il tasto **MODE** per richiamare il modo Orologio.
2. Tenere premuto il tasto **SET** fino a che sul display inizia a lampeggiare il primo valore.
3. Con i tasti **ST/SP/+** o **MEM/-**, impostare il valore corretto.

   Tenendo premuti i tasti, il display scorre più velocemente.
4. Premere il tasto **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere i punti 3 e 4 per eseguire le altre impostazioni. Sequenza delle impostazioni: Formato ora 12/24: ore, minuti, secondi, Formato data: anno, mese, giorno
6. Premere il tasto **MODE** per uscire dal modo Impostazione.

SECONDO FUSO ORARIO

Premere il tasto **ST/SP/+** per alternare tra il 1° e il 2° fuso orario.

Tenere premuto il tasto **ST/SP/+** per passare definitivamente a **T1** o **T2**.

Quando si eseguono le impostazioni nel modo Impostazione, si modifica definitivamente il fuso orario impostato.

ATTIVAZIONE/DISATTIVAZIONE TONO TASTI

Per attivare o disattivare il tono dei tasti, premere il tasto MEM/-. Sul display compare ♪, se il tono dei tasti è disattivato.

MODO ALLARME

IMPOSTAZIONE ORA ALLARME



1. Premere ripetutamente il tasto **MODE** per richiamare il modo Allarme.

2. Tenere premuto il tasto **SET** fino a che sul display inizia a lampeggiare il simbolo dell'ora.
3. Impostare l'ora desiderata con il tasto **ST/SP/+** o **MEM/-**.

   Tenendo premuti i tasti, il display scorre più velocemente.
4. Confermare con **SET**. Il simbolo dei minuti inizia a lampeggiare.
5. Impostare il minuto desiderato con il tasto **ST/SP/+** o **MEM/-**.
6. Premere il tasto **MODE** per uscire dal modo Impostazione.

DISATTIVAZIONE TONO ALLARME

Per disattivare il tono di allarme, premere un tasto qualunque. L'allarme rimarrà comunque attivato, fi no a quando non sarà disattivato.

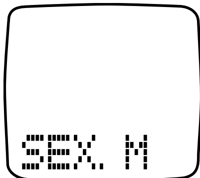
ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELL'ALLARME

1. Premere ripetutamente il tasto **MODE** per richiamare il modo Allarme.
2. Premere il tasto **ST/SP/+** per attivare o disattivare il modo Allarme.
3. Premere il tasto **MODE** per uscire dal modo Allarme. 🔔 compare sul display quando l'allarme è attivato.

MODO UTENTE

Per sfruttare al massimo le funzionalità del cardiofrequenzimetro, è necessario inserire il proprio profilo utente prima di iniziare la seduta di allenamento. Questi dati producono automaticamente un indicatore di forma fisica. Tale calcolo, insieme al consumo calorico e alla percentuale di grasso, aiuta a seguire i progressi compiuti nel corso del tempo.

CREAZIONE DEL PROFI LO UTENTE



1. Premere ripetutamente il tasto **MODE** fino a che viene visualizzato USER.
2. Tenere premuto il tasto **SET** fino a che sul display inizia a lampeggiare il primo valore.
3. Con i tasti **ST/SP/+** o **MEM/-**, impostare il valore corretto.

   Tenendo premuti i tasti, il display scorre più velocemente.
4. Premere il tasto **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere i punti 3 e 4 per eseguire le altre impostazioni.

   Sequenza delle impostazioni: sesso, età, frequenza cardica massima (MHR), unità peso, peso, unità lunghezza, altezza, livello di attività (0-2)
6. Premere il tasto **MODE** per uscire dal modo Impostazione.

Terminato l'inserimento del profilo utente, sarà visualizzato l'indicatore personale di forma fisica. I particolari al riguardo sono descritti nella sezione „Indicatore di forma fisica".

Il profilo utente memorizzato può essere controllato e modificato in qualunque momento. Premere il tasto **MEM/-** per richiamare i valori impostati.

Le funzioni „Consumo calorico" e „Valore percentuale grassi bruciati" possono essere utilizzate solo dopo aver creato un profi lo utente.

Dopo aver inserito sesso ed età, vengono calcolati la frequenza cardiaca massima e i limiti di frequenza superiore e inferiore. Ciò vale per il programma di training e il modo Cronometro.

Livelli di attività:

0 basso - normalmente non si pratica nessun sport

1 medio - si pratica attività sportiva (ginnastica, tennis da tavolo, bowling, giardinaggio o simili) per circa 1 ora da 2 a 3 volte la settimana

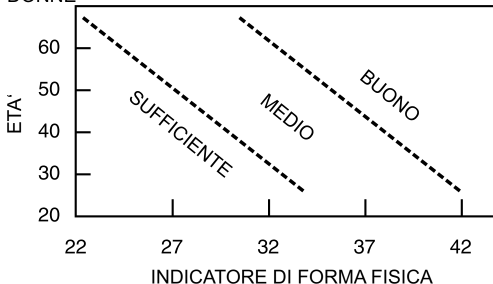
2 alto - si pratica regolarmente uno sport con grande impegno (jogging, nuoto, ciclismo, tennis o simili)

INDICATORE DI FORMA FI SICA

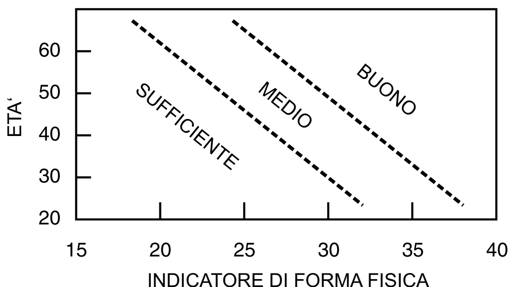
L'indicatore di forma fisica viene calcolato in base ai valori di età, altezza, peso e sesso. Questo valore definisce il „benessere aerobico" della persona, cioè la capacità di esercitare sedute di allenamento continuate, e dipende ed è limitato dall'idoneità del corpo a trasportare ossigeno ai muscoli durante l'allenamento. In generale, è compreso tra 13 e 53 a seconda dell'età. Più alto è il valore, maggiore è il livello di „benessere". Si vedano i 2 diagrammi seguenti.

INDICATORE DI FORMA FISICA PER UOM

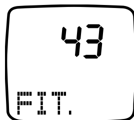
DONNE



INDICATORE DI FORMA FISICA PER



Visualizzazione dell‘indicatore di forma fi sica:



Premere il tasto **MODE** per richiamare il modo Utente e visualizzare l‘indicatore di forma fisica.

PROGRAMMA DI TRAINING INTELLIGENTE (TIMER)

Il programma di training intelligente permette di gestire in modo particolarmente efficiente le proprie unità di training.

Il programma segue la persona dal riscaldamento fino al termine della seduta di allenamento. Controlla la frequenza cardiaca e invia un allarme quando rileva che la frequenza eccede i limiti prestabiliti. Calcola inoltre il consumo calorico e il valore percentuale di grassi bruciati.

Il corpo è allenato ad attività diverse svolte in forma diversa, che consentono di raggiungere numerosi obiettivi di allenamento. Il programma di training intelligente può dunque essere adattato a vari tipi di sport. Le impostazioni personali sono diverse, ad esempio, quando si corre o quando si fa allenamento con i pesi.

Varieranno anche il tempo di riscaldamento e il tempo necessario per portare a termine una seduta di allenamento.

Questi tempi possono essere quindi impostati individualmente.

Dopo aver inserito il proprio profi lo utente, l'bosolife 10 calcola automaticamente i limiti di frequenza superiore e inferiore della persona. Tali limiti possono essere modifi cati manualmente. Quando si modifi cano i livelli di intensità di training, si modifi cano automaticamente anche i limiti della frequenza cardiaca.

Prima di inziare un programma di training, si consiglia di consultare il proprio medico.

Livelli di intensità di training:

Intensità di training		MHF%	Descrizione
1	Rinvigori-mento	60 - 70%	Intensità minima. Per principianti o per rinforzare il sistema cardiocircolatorio.
2	Training aerobico	70 - 80%	Aumenta la forza muscolare e migliora la resistenza. Il corpo si allena entro i propri limiti di assorbimento di ossigeno, consuma più calorie e arriva a resistere più a lungo agli esercizi.
3	Training anaerobico	80 - 90%	Per sportivi professionisti che vogliono sviluppare maggiore velocità e forza. Il corpo si allena in carenza di ossigeno. Questa forma di allenamento può essere mantenuta solo per brevi intervalli.
MHF = frequenza cardiaca massima			

LIMITI FREQUENZA CARDIACA

Prima di iniziare un allenamento e per ottenere i risultati ottimali per la salute, è importante conoscere questi valori:

- frequenza cardiaca massima (MHF)
- limite superiore della frequenza cardiaca
- limite inferiore della frequenza cardiaca

Rivolgersi al proprio medico o trainer per determinare con precisione le pulsazioni massime.

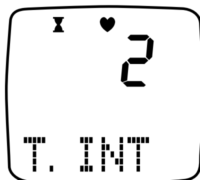
I limiti di frequenza cardiaca possono essere calcolati anche con la seguente formula:

MHF	limite inferiore della frequenza cardiaca	limite superiore della frequenza cardiaca
Uomini: MHF= 220 - età	MHF x % frequenza cardiaca inferiore del proprio livello di training ad esempio, per livello di training 1 limite inferiore = MHF x 60%	MHF x % frequenza cardiaca superiore del proprio livello di training ad esempio, per livello di training 1 limite superiore = MHF x 70%
Donne: MHF= 230 - età		

ALLENAMENTO CON IL PROGRAMMA DI TRAINING INTELLIGENTE

Il programma di training intelligente funziona solo se il cronometro è resettato.

Eseguire le impostazioni:



1. Premere ripetutamente il tasto **MODE** per richiamare il modo TIMER.
2. Tenere premuto il tasto **SET** fino a che sul display inizia a lampeggiare il primo valore.
3. Con i tasti **ST/SP/+** o **MEM/-**, impostare il valore corretto.

   Tenendo premuti i tasti, il display scorre più velocemente.
4. Premere il tasto **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere i punti 3 e 4 per eseguire le altre impostazioni.
6. L'ordre d'affichage des paramètres est le suivant : niveau d'entraînement, Sequenza delle impostazioni: livello training, limite inferiore e superiore frequenza cardiaca, allarme ON/OFF, calorie da consumare, allarme per calorie consumate ON/OFF, ore tempo training, minuti tempo training, secondi tempo training, tempo riscaldamento (0 – 10 min.)
7. Premere il tasto **MODE** per uscire dal modo Impostazione.

Iniziare il programma di training:

- Premere ripetutamente il tasto **MODE** fi no a che viene visualizzato USER.

- Premere il tasto **ST/SP/+** per iniziare il programma di training. Il conteggio del tempo ha inizio.
- Alla fi ne del tempo di riscaldamento e alla fi ne del tempo di training, viene emesso un beep.
- Per saltare la fase di riscaldamento, premere il tasto **MEM/-**.
- Per interrompere temporaneamente o in anticipo l'allenamento, premere il tasto **ST/SP/+**; per riprendere, premere di nuovo il tasto **ST/SP/+**.
- Al termine dell'allenamento, è necessario resettare il timer; tenere dunque premuto il tasto **SET**!

⧗ Compare sul display quando il timer è visualizzato o „scorre sullo sfondo".

Durante il riscaldamento, non vengono visualizzati il consumo calorico e il valore dei grassi bruciati. Una volta raggiunto l'obiettivo delle calorie consumate, viene emesso un beep e il numero delle calorie viene visualizzato per 5 secondi.

((♥)) lampeggia se la frequenza cardiaca esce dai limiti.

Lettura dei dati di training durante lo svolgimento del programma di training intelligente:

Premere ripetutamente il tasto **MEM/-** per alternare le visualizzazioni seguenti:

Frequenza cardiaca Intervallo tempo % MHF	Frequenza cardiaca Intervallo tempo Frequenza cardiaca max.	Frequenza cardiaca Consumo calorico % MHF	Frequenza cardiaca FVW % MHF
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

% MHF = % frequenza cardiaca massima FVW = valore grassi bruciati

Durante il programma di training, l'uso del cronometro non è abilitato.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DI TRAINING DEL PROGRAMMA INTELLIGENTE

Terminato l'allenamento o durante una pausa, si possono leggere i dati seguenti.

Premere ripetutamente il tasto **MEM/-**.

DHF Tempo training MHF	FVW Consumo calorico % MHF	DHF Tempo entro i limiti di frequenza cardiaca selezionati
90 Avg 00:30.00 99 MAX	g 87 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE
DHF Tempo al di sotto di HFL	DHF Tempo al di sopra di HFL	
90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE	

DHF = frequenza cardiaca media, HFL = limite frequenza cardiaca, FVW = valore grassi bruciati

MEMORIZZAZIONE DEI DATI DI TRAINING

Quando si resetta il timer, vengono memorizzati automaticamente i dati seguenti: ora, data, frequenza cardiaca media, tempo training, frequenza cardiaca massima, valore grassi bruciati, consumo calorico.

Quando la memoria è piena (20 sedute), sul display compare „FULL MEMORY“. Premere i tasti **ST/SP/+** o **MEM/-** per selezionare „YES“ o „NO“. Con „YES“ si cancella il valore più vecchio. Confermare premendo **SET**. La nuova registrazione avrà il n. 20.

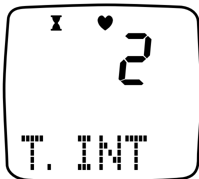
ALLARME FREQUENZA CARDIACA

Se è attivato l‘allarme di frequenza cardiaca, viene emesso un beep (ogni 5 secondi), il simbolo del cuore ((♥)) lampeggia e viene visualizzata una freccia verso l‘alto o verso il basso, a seconda di quale limite di frequenza cardiaca viene superato.

TRAINING NEL MODO CRONOMETRO (CHRONO)

Si consiglia il training in modo Cronometro quando non si desidera stabilire prima la durata dell'allenamento, oppure quando si vuole misurare il tempo necessario per una determinata seduta di allenamento. Per poter utilizzare tutte le funzioni, è necessario creare il proprio profilo utente anche nel modo Cronometro:

Eseguire le impostazioni:



1. Premere ripetutamente il tasto **MODE** per richiamare il modo Cronometro.
2. Tenere premuto il tasto **SET** fino a che sul display inizia a lampeggiare il primo valore.
3. Con i tasti **ST/SP/+** o **MEM/-**, impostare il valore corretto.

   Tenendo premuti i tasti, il display scorre più velocemente.
4. Premere il tasto **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere i punti 3 e 4 per eseguire le altre impostazioni.
6. Sequenza delle impostazioni: livello training, limite inferiore e superiore frequenza cardiaca, allarme ON/OFF, calorie da consumare, allarme per calorie consumate ON/OFF, tempo riscaldamento (0 – 10 min.)
7. Premere il tasto **MODE** per uscire dal modo Impostazione.

Inizio del programma di training

- Premere ripetutamente il tasto **MODE** per richiamare il modo Cronometro.
- Premere il tasto **ST/SP/+** per iniziare il programma di training. Il tempo viene visualizzato in min:sec:1/100. A partire da 59 minuti, la visualizzazione passa a ore:min:sec.
- Per interrompere, premere il tasto **ST/SP/+**; per proseguire, premere il tasto **ST/SP/+**.
- Premere il tasto **ST/SP/+** per terminare il programma di training.

- Per resettare il timer; tenere premuto il tasto **SET**.
- Per saltare la fase di riscaldamento, premere il tasto **MEM/-**.

Durante il riscaldamento, non vengono visualizzati il consumo calorico e il valore dei grassi bruciati. 2 beep segnalano la fine del tempo di riscaldamento.

((♥)) lampeggia se la frequenza cardiaca esce dai limiti.

Mentre è in funzione il cronometro, non è possibile utilizzare il programma di training.

⏱ compare sul display quando il timer è visualizzato o „scorre sullo sfondo“.

Lettura dei dati di training mentre è in funzione il cronometro:

Premere ripetutamente il tasto **MEM/-** per alternare le visualizzazioni seguenti:

Frequenza cardiaca Intervallo tempo % MHF	Frequenza cardiaca Intervallo tempo Frequenza cardiaca max.	Frequenza cardiaca Consumo calorico % MHF	Frequenza cardiaca FVW % MHF

% MHF = % frequenza cardiaca massima FVW = valore grassi bruciati

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DI TRAINING NEL MODO CRONOMETRO

DHF Tempo training MHF	FVW Consumo calorico % MHF	DHF Tempo entro i limiti di frequenza cardiaca selezionati
DHF Tempo al di sotto di HFL	DHF Tempo al di sopra di HFL	

DHF = frequenza cardiaca media, HFL = limite frequenza cardiaca, FVW = valore grassi bruciati

MEMORIZZAZIONE DEI DATI DI TRAINING

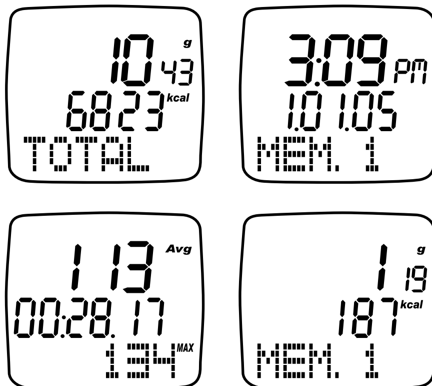
Quando si resetta il timer, vengono memorizzati automaticamente i dati seguenti: ora, data, frequenza cardiaca media, tempo training, frequenza cardiaca massima, valore grassi bruciati, consumo calorico.

Quando la memoria è piena (20 sedute), sul display compare „FULL MEMORY“. Premere i tasti **ST/SP/+** o **MEM/-** per selezionare „YES“ o „NO“. Con „YES“ si cancella il valore più vecchio. Confermare premendo **SET**. La nuova registrazione avrà il n. 20.

RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI (MEMORY)

L‘bosolife 10 memorizza automaticamente fino a 20 sedute di allenamento. Il richiamo dei dati di training memorizzati si esegue nello stesso sia nel programma di training intelligente, sia durante l‘allenamento con il cronometro.

- Premere ripetutamente il tasto **MODE** per richiamare il modo Memoria.
- Vengono visualizzate le calorie totali consumate e il valore di grassi bruciati.
- Per cancellare tutti i valori, tenere premuto il tasto **SET**.
- Premere il tasto **ST/SP/+** per richiamare singoli dati di training. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Premere il tasto **MEM/-**, per alternare le visualizzazioni.



Cancellare i dati di training:

1. Tenere premuto il tasto **SET**.
2. Premere il Tasto **ST/SP/+** per scegliere di cancellare „tutti“ o „questi“ dati.
3. Premere il tasto **SET** per confermare.
4. Premere il tasto **MODE** per uscire dal modo Memoria.

RETROILLUMINAZIONE

Premere il tasto ☼ per illuminare il display per circa 3 secondi.

Non funziona se è visualizzato (livello batterie basso).

ULTERIORI INFORMAZIONI

GUASTI/INTERFERENZE DI FUNZIONAMENTO

I frequenzimetri senza fili possono essere disturbati da frequenze radio esterne. Apparecchiature di esercizio elettroniche presenti nelle palestre, telefoni cellulari, computer da bicicletta senza fili, linee ad alta tensione ecc. possono causare irregolarità nell'invio degli impulsi e fare in modo che, durante l'allenamento, venga visualizzato „0".

Durante l'allenamento in gruppi, si possono sovrapporre segnali di altri trasmettitori, con conseguente visualizzazione errata degli impulsi. Per questo motivo, si consiglia di mantenere una distanza di almeno 2 metri da altri utenti di segnalatori di questo tipo.

MANUTENZIONE

Il cardiofrequenzimetro deve essere protetto da spruzzi d'acqua. Non premere i tasti dell'orologio con dita bagnate, sotto la pioggia o l'acqua, poiché l'acqua potrebbe penetrare al suo interno e provocare un cortocircuito. Dopo ogni allenamento, strofinare orologio e cintura toracica con un panno leggermente inumidito. Non usare detergenti o solventi.

Asciugare il cardiofrequenzimetro prima di riporlo. La parte trasmittente della cintura toracica non deve essere piegata o tirata.

AVVERTENZE PER LE BATTERIE

Se ingerite, le batterie sono nocive alla salute. Tenere dunque batterie e apparecchio lontani dalla portata dei bambini.

Qualora venisse ingerita una batteria, contattare immediatamente un medico.

Rimuovere le batterie dall'apparecchio non appena esaurite, poiché possono verificarsi fuoriuscite di liquido che danneggerebbero l'apparecchio.

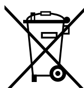


Le batterie fornite in dotazione non devono essere caricate o riattivate con qualunque altra procedura.

Non smontare, gettare nel fuoco o mettere in corto le batterie.

Le batterie non devono essere smaltite con i rifiuti domestici, ma negli appositi raccoglitori previsti come indicato dalle normative in vigore nel paese di residenza o consegnate agli appositi centri di raccolta.

SMALTIMENTO DI APPARECCHI ELETTRICI USATI



Gli apparecchi elettrici vecchi non sono rifiuti domestici. Al termine del loro ciclo di vita, è quindi necessario smaltirli come indicato dalle direttive sullo smaltimento degli apparecchi elettrici in vigore nel paese di residenza. La direttiva sugli apparecchi elettrici contiene l'adattamento alle leggi nazionali delle indicazioni contenute nella Direttiva WEEE dell'Unione Europea.

DATI TECNICI

Orologio	
Formato ora	Formato ora 12/24
Formato data	GG/MM/AA o MM/GG/AA
Anno	2005-2054 (calendario automatico)
Allarme	Allarme giornaliero
Cronometro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Risoluzione	1/100 secondi
Programma di training	
Tempo di riscaldamento	Definito dall'utente, fino a 10 minuti
Tempo training	99:59:59 (HH:MM:SS)
Allarme frequenza cardiaca	Acustico / visivo
Misurazione frequenza cardiaca	30 – 240 pulsazioni/minuto
Limite inferiore della frequenza cardiaca	30 – 220 pulsazioni/minuto
Limite superiore della frequenza cardiaca	80 – 240 pulsazioni/minuto
Consumo calorico	0 – 9,999 kcal

Valore grassi bruciati	0 – 9999 g
Campo di invio	62,5 cm (inferiore con batterie scariche)
Resistenza all'acqua	
Orologio	Protezione da spruzzi d'acqua
Cintura toracica	Protection contre les projections d'eau
Alimentazione elettrica	
Orologio	1 batteria al litio CR2032, 3V
Cintura toracica	1 batteria al litio CR2032, 3V
Condizioni di utilizzo	
Temperatura di esercizio	5°C – 40°C
Temperatura di conservazione	-20°C – 70°C

L'apparecchio è provvisto di marchio CE ed è quindi conforme alla Direttiva europea 89/336/CE.

bosolife 10

MANUAL DE USUARIO

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Le agradecemos que se haya decidido por el pulsómetro bosolife 10. Este modelo, bosolife 10, es un aparato de gran precisión que presenta numerosas funciones. No sólo controla el pulso, sino también el consumo de calorías y grasas durante la actividad física. Le permite crear un programa de ejercicios inteligente basado en su estado físico actual, apropiado para la disciplina deportiva que practique y adaptada a su objetivo deportivo.

Embalaje de envío:

- monitor de pulsera para la muñeca.
- correo pectoral para la medición del pulso.
- soporte para la bicicleta.
- 2 pilas de litio CR 2032 , ya instaladas, e.
- instrucciones de uso.

Lea detenidamente las instrucciones de uso antes de su utilizar el aparato para evitar daños en éste y fallos de funcionamiento.

El pulsómetro está diseñado sólo para fines deportivos y no sustituye a ningún dispositivo médico.

TECLAS DE FUNCIÓN DEL RELOJ PULSÓMETRO

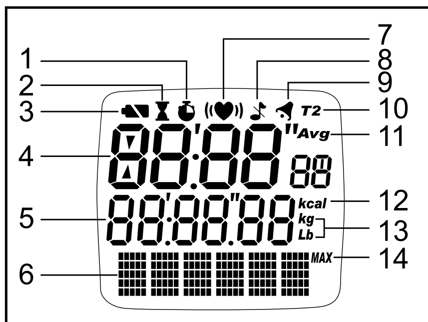
Reloj

bosolife 10



1. Tecla **MEM** / **-** : recupera los datos de la actividad física almacenados.
2. Pantalla LCD
3. Tecla **MODE**: Permite pasar de un modo de funcionamiento a otro.
4. Tecla **ST** / **SP** / **+** : inicia el programa de ejercicios, el cronómetro y el temporizador; y permite modifi car los valores de confi guración en el modo de ajuste.
5. Tecla : permite activar la iluminación de la pantalla.
6. Tecla **SET**: permite acceder al modo de ajuste; muestra el siguiente ajuste; proporciona información durante la actividad física.

Pantalla LCD



1. : modo de cronómetro.
2. : modo de temporizador.
3. : estado de las pilas.
4. Indicador grande: muestra la hora, la hora de la alarma, los puntos del menú y el pulso.
5. Indicador pequeño: muestra la fecha, el cronómetro y los subpuntos del menú.
6. : muestra texto o el porcentaje de pulso máximo.
7. : indicador del pulso.
8. : sonido de las teclas desactivado.
9. : modo de alarma.
10. *T2* : Segunda zona horaria
11. *Avg* : muestra el pulso medio.
12. *kcal* : muestra el consumo de calorías.
13. *kg/Lb* : unidad de peso.
14. *MAX* : muestra el pulso máximo.

CAMBIO DE LAS PILAS

Utilice pilas de litio del tipo 2032, 3 V para la correa pectoral y el pulsómetro. En el indicador aparecerá el símbolo de las pilas cuando la pila del reloj se esté agotando.

Cambio de la pila del reloj



1. Utilice un destornillador de estrella pequeño para extraer los cuatro tornillos de la parte posterior.
2. Retire la placa posterior.
3. Utilice una herramienta fina y roma para liberar el dispositivo de apriete y la sujeción.
4. Extraiga la pila usada.
5. Introduzca una pila nueva con el polo positivo hacia arriba.
6. Fije la pila de nuevo.
7. Pulse la tecla de reinicio con un objeto fino y afilado (un clip, por ejemplo).
8. Coloque la placa posterior y atornille los tornillos.

Se recomienda que un técnico especializado cambie la pila para garantizar la estanqueidad.

Si la pila de la correa pectoral se está agotando, ya no se envían señales al reloj.

Cambio de la pila de la correo emisora



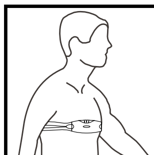
1. El compartimento de la pila se encuentra en la parte posterior de la correa pectoral.
2. Abra la tapa del alojamiento de la pila con una moneda, girándola hacia la izquierda.
3. Extraiga la pila gastada.
4. Introduzca una pila nueva con el polo positivo hacia arriba. Sujete la pila nueva con un paño para no reducir su carga.
5. Cierre el alojamiento de la pila.

USO DE LA CORREA PECTORAL Y EL RELOJ

Correa pectoral

La correa pectoral se utiliza para medir el pulso y enviar los valores de medición al reloj.

Colocación de la correa pectoral

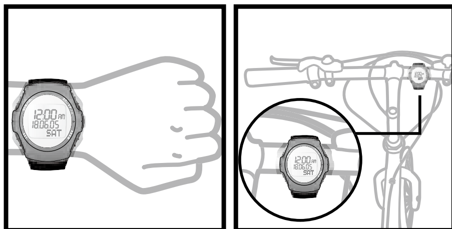


1. Humedezca los electrodos de la parte interior de la correa con un poco de agua o gel conductor (de venta en farmacias) para garantizar que se adhiere al cuerpo adecuadamente.
2. Coloque la cinta elástica de manera que la correa permanezca ajustada y usted se encuentre cómodo. Si se deja demasiado suelta podrían obtenerse resultados imprecisos en el proceso de medición.
3. Colóquese la correa en contacto directo con la piel y evite colocarla en zonas con mucho vello.
4. Colóquese la correa un poco antes de comenzar la actividad física para que se adapte a su temperatura corporal.

Dado que el funcionamiento de la correa depende fundamentalmente de dónde se coloque, las mujeres deben colocarse las superficies de contacto debajo del pecho y los hombres bajo los músculos del pecho. El dispositivo emisor debe colocarse en el centro del pecho.

Reloj

Puede llevar el reloj en la muñeca o, gracias al soporte para la bicicleta, puede colocarlo en su aparato de ejercicios o en la bicicleta.



Transmisión de señales:

El alcance de la transmisión es de alrededor de 62,5 cm (25 in). El símbolo ♥ parpadea en el reloj cuando éste recibe una señal de la correa pectoral. Si no recibe ninguna señal o la que recibe es muy débil (el reloj muestra “0”)

- Acorte la distancia entre la correa pectoral y el reloj.
- Compruebe la ubicación de la correa pectoral.
- Compruebe que los contactos están húmedos.
- Compruebe las pilas.

! Si el reloj no recibe ninguna señal de pulso en cinco minutos, pase al modo de reposo donde aparecerá la hora normal.

ALTERNANCIA ENTRE LOS MODOS DE FUNCIONAMIENTO

El aparato dispone de seis modos de funcionamiento. Pulse la tecla **MODE** para cambiar de uno a otro. Aparecerá la “pantalla de inicio” que muestra en que modo se encuentra. Después de un segundo aproximadamente la pantalla cambia para mostrar la vista del modo elegido.

Modo	Página de inicio	Vista
Reloj	TIME	12:00 AM 1.01.05 SAT

Modo	Página de inicio	Vista
Cronómetro	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO
Usuario	USER	43 FIT.
Temporizador	TIMER	108 00:30.00 TIMER
Memoria	MEMORY	10 g 43 6823 kcal TOTAL
Alarma	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Se muestra una descripción más precisa de los modos de funcionamiento a lo largo de las instrucciones de uso.

! No se pueden utilizar el cronómetro y el temporizador al mismo tiempo. Si después de utilizarlo no restablece el temporizador a cero, el cronómetro no se mostrará y viceversa.

Presentación del menú:

En algunos modos de funcionamiento o ajuste, aparece una pantalla que solicita la introducción de datos si presiona la tecla **SET**. Mantenga pulsada la tecla **SET** para confirmar la acción indicada. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este indicador.

Modo de funcionamiento	**Pantalla de introducción de datos**	**Acción**
Modo de reloj, alarma o usuario	HOLd SET	Introducción de datos en el modo de funcionamiento correspondiente
Modo de cronómetro o temporizador	HOLd RESET	Restablecimiento del temporizador o el cronómetro
Modo de ajuste del cronómetro o temporizador	HOLd SET	Acceso al modo de ajuste del temporizador o el cronómetro
Modo de memoria	HOLd CLEAR	Borrado del contenido de la memoria(por líneas o por completo)

INDICADOR EN EL MODO DE RELOJ

El reloj de hora real es el ajuste estándar del bosolife 10.

Ajuste de fecha y hora



1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de reloj.
2. Mantenga la tecla **SET** pulsada, hasta que comience a parpadear el primer valor del indicador.
3. Ajuste el valor correcto con las teclas **ST** / **SP** / + o **MEM** / **-**. El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. Repita los puntos 3 y 4 para realizar los demás ajustes. Orden de los ajustes: formato de 12 ó 24 horas: horas, minutos y segundos, Formato de fecha: año, mes y día
6. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Segunda zona horaria

Para cambiar de la primera a la segunda zona horaria, pulse la tecla **ST** / **SP** / **+**. Mantenga pulsada la tecla **ST** / **SP** / **+** y realice un ajuste permanente de **T1** o **T2**. Cuando realiza ajustes en modo de ajustes, se cambia la zona horaria de forma permanente.

Activación y desactivación de los sonidos de las teclas

Para activar o desactivar el sonido de las teclas, pulse la tecla **MEM** / **-**.En la pantalla se muestra q cuando el sonido de las teclas está desactivado.

MODO DE ALARMA

Ajuste de la hora de alarma



1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de alarma.
2. Mantenga pulsada la tecla **SET** hasta que el indicador de las horas comience a parpadear.
3. Ajuste la hora que desee con la ayuda de la tecla **ST** / **SP** / **+** o **MEM** / **-**. El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Confírmelo con la tecla **SET**. El indicador de los minutos parpadeará.

5. Ajuste los minutos que desee con la tecla **ST** / **SP** / **+** o **MEM** / **-**.
6. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Desconexión del tono de alarma

Pulse cualquier tecla para desconectar el tono de alarma. La alarma permanece conectada hasta que usted la desconecte.

Activación y desactivación de la alarma

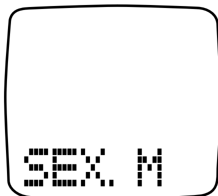
1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de alarma.
2. Pulse la tecla **ST** / **SP** / **+** para activar o desactivar la alarma.
3. Pulse la tecla **MODE** para dejar este modo de alarma.

   se muestra en la pantalla cuando la alarma está desconectada.

MODO DE USUARIO

Para poder utilizar el pulsómetro por completo, introduzca su perfil de usuario antes de comenzar la actividad física. Estos datos crean de manera automática un nivel de estado físico. Este cálculo junto con el porcentaje de consumo de calorías y grasa le ayuda a seguir su progreso en el transcurso del tiempo.

Ajuste del perfi l de usuario



1. Pulse varias veces la tecla **MODE** hasta que aparezca USER.
2. Mantenga la tecla **SET** pulsada, hasta que comience a parpadear el primer valor del indicador.
3. Ajuste el valor correcto con las teclas **ST** / **SP** / **+** o **MEM** / **-**. El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. Repita los puntos 3 y 4 para realizar los demás ajustes. Orden de los ajustes: sexo, edad, pulso máximo, unidad de peso, peso, unidad de longitud, altura y nivel de la actividad (0-2).
6. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Cuando haya terminado de introducir el perfil de usuario, aparecerá su nivel de estado físico. Si desea obtener más información al respecto consulte la sección "Nivel de estado físico".

Puede comprobar y modificar el perfil de usuario almacenado en cualquier momento. Pulse la tecla **MEM** / **-** para acceder a los valores ajustados.

! Sólo puede utilizar las funciones de consumo de calorías y de porcentaje de pérdida de grasa, si ha creado un perfi l de usuario.

! Cuando ha introducido el sexo y la edad, se determina el pulso máximo y se calcula el límite superior e inferior de pulso. Estos valores se aplican al programa de ejercicios y al modo de cronómetro.

Niveles de actividad:

0 bajo: normalmente no practica deporte.

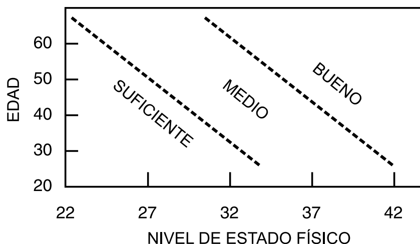
1 medio: realiza actividades físicas (como gimnasia, ping pong, bolos, jardinería o actividades similares) de dos a tres veces por semana durante una hora aprox.

2 alto: practica deporte de manera periódica y con un nivel exigente (como footing, natación, ciclismo , tenis o deportes similares).

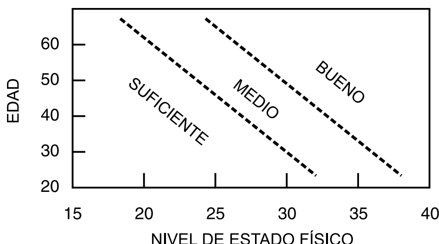
Nivel de estado físico

El nivel de estado físico se calcula en función de los valores relativos a la edad, altura, peso y sexo. Con este valor se define el estado físico aeróbico, es decir, la capacidad de una persona para realizar deportes que requieren cierta resistencia. Este valor depende y está limitado por la capacidad corporal, ya que durante la actividad física se envía oxígeno a los músculos. En general, oscila entre 13 y 53, en función de la edad. Cuanto más elevado sea el valor, mejor forma física tiene el usuario. Tenga en cuenta los dos diagramas siguientes.

NIVEL DE ESTADO FÍSICO PARA HOMBRES

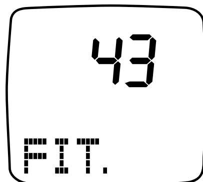


NIVEL DE ESTADO FÍSICO PARA MUJERES



Indicador del nivel de estado físico:

Pulse la tecla **MODE** para acceder al modo de usuario y ver el nivel de estado físico.



PROGRAMA DE EJERCICIOS INTELIGENTE (TIMER)

El programa de ejercicios inteligente le permite organizar sus ejercicios para que sean más efectivos. Regula desde el calentamiento hasta el final de la actividad física. Controla el pulso y le avisa cuando éste se sale de los límites establecidos. Además, calcula el consumo de calorías y el porcentaje de grasas que quema.

Las distintas actividades ejercitan su cuerpo de manera diferente y le permiten alcanzar varios objetivos de actividad física. Por eso, el programa de ejercicios inteligente puede adaptarse a diferentes modalidades deportivas. Por ejemplo, los ajustes son diferentes cuando corre o cuando practica con pesas.

Como también serán diferentes el tiempo de calentamiento y el de finalización de una actividad física. Por eso puede establecer estos periodos de forma individual.

! Cuando ha introducido su perfi l de usuario, el bosolife 10 calcula de manera automática el límite de pulso superior e inferior, que usted puede modifi car de forma manual. Cuando modifi que los niveles de intensidad del ejercicio se modifi carán también los límites de pulso de manera automática.

❗ Consulte con su médico el programa de ejercicios que debe realizar antes de comenzarlo.

Niveles de intensidad del ejercicio

Intensidad del ejercicio		MHF%	Descripción
1	Fortalecimiento de la salud	60 - 70%	Intensidad baja. Para principiantes o para fortalecer el sistema cardiovascular.
2	Ejercicio aeróbico	70 - 80%	Aumenta la musculatura y mejora la resistencia. El cuerpo se ejercita en la capacidad de consumo de oxígeno, se queman más calorías y, de esta manera, podrá realizar actividades físicas durante más tiempo.
3	Ejercicio anaeróbico	80 - 90%	Para deportistas de competición que deseen desarrollar la fuerza y aumentar la velocidad. El cuerpo se ejercita con carencia de oxígeno. Este tipo de ejercicios sólo se pueden llevar a cabo durante breves periodos de tiempo.

MHF = porcentaje de pulso máximo

Límites de pulso

Antes de comenzar la actividad física debe conocer los siguientes valores para conseguir un aprovechamiento sano:

- Pulso máximo (MHF)
- Límite superior de pulso
- Límite inferior de pulso

Para determinar el pulso máximo con exactitud, consulte a su médico o entrenador.

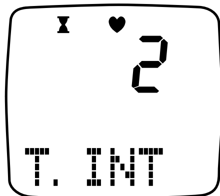
También puede calcular sus límites de pulso con las siguientes fórmulas

MHF	Límite inferior de pulso	Límite superior de pulso
Hombres: MHF = 220 - edad Mujeres: MHF = 230 - edad	MHF x el porcentaje de pulso mínimo de su nivel de actividad físicaPor ejemplo: con el nivel de actividad física 1 límite inferior = MHF x 60 %	MHF x el porcentaje de pulso máximo de su nivel de actividad físicaPor ejemplo: con el nivel de actividad física 1 límite superior = MHF x 70 %

Realización de actividad física con el programa de ejercicios inteligentes

❗ El programa de ejercicios inteligente sólo funciona si el valor del cronómetro se ha restablecido.

Realización de ajustes:



1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de temporizador (TIMER).
2. Mantenga la tecla **SET** pulsada, hasta que comience a parpadear el primer valor del indicador.
3. Ajuste el valor correcto con las teclas **ST** / **SP** / **+** o **MEM** / **-** . El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. Repita los puntos 3 y 4 para realizar los demás ajustes.
6. Orden de los ajustes: nivel de actividad física, límites inferior y superior de pulso, alarma activada o desactivada, calorías que se deben consumir, alarma para las calorías consumidas activada o desactivada, horas de actividad física, minutos de actividad física, segundos de actividad física y periodo de calentamiento (0-10 min).
7. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Inicio del programa de ejercicios.

- Pulse (varias veces) la tecla **MODE** hasta que aparezca TIMER.
- Pulse la tecla **ST** / **SP** / **+** para iniciar el programa de ejercicios. La duración de la actividad física se contará hacia atrás.
- Cuando fi nalice el tiempo de calentamiento y la duración de los ejercicios sonará un pitido.
- Si desea saltarse el periodo de calentamiento, pulse la tecla **MEM** / **-**.
- Si desea interrumpir el ejercicio o detenerlo antes de tiempo, pulse la tecla **ST** / **SP** / **+**; para continuar, pulse de nuevo la tecla **ST** / **SP** / **+**.
- Cuando termine el ejercicio, mantenga pulsada la tecla **SET** para restablecer el temporizador.

Aparece en la pantalla cuando se muestra el temporizador o se ejecuta en segundo plano.

El consumo de calorías y el de valor de grasa no se calculan durante el calentamiento. Cuando se alcanza el número de calorías gastadas, suena un

pitido y el número de calorías se muestra durante cinco segundos.

((♥)) atparpadea, cuando el pulso se encuentra fuera de los límites.

Lectura de los datos de la actividad física durante el funcionamiento del programa de ejercicios inteligente:

Pulse la tecla **MEM** / **-** varias veces, para alternar entre los siguientes indicadores:

Pulso Lapso de tiempo% MHF	Pulso Lapso de tiempo Pulso máximo	Pulso Consumo de calorías % MHF	Pulso FVW % MHF
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

% MHF = % Porcentaje de pulso máximo; FVW = Valor de consumo de grasas

No se puede usar el cronómetro durante el funcionamiento del programa de ejercicios.

Indicador de datos de la actividad física en el programa de ejercicios inteligente

Puede leer los siguientes datos al final de la actividad física o durante un descanso.Para ello pulse la tecla **MEM** / **-** varias veces.

DHF Duración de la actividad física MHF	FVW Consumo de calorías % MHF	DHF Intervalo de tiempo dentro del límite =de pulso (HFL)	DHFIntervalo de tiempo por debajo del límite de pulso (HFL)	DHFIntervalo de tiempo por encima del límite de pulso superior (HFL)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	g 87 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

DHF = Pulso medio, HFL = Límite de pulso superior, FVW = Valor de consumo de grasas

Almacenamiento de los datos de la actividad física

Cuando restablezca el temporizador, los siguientes datos se almacenan de manera automática: hora, fecha, pulso medio, duración de la actividad física, pulso máximo, valor de consumo de grasa y consumo de calorías.Cuando la memoria está llena (20 ejercicios), se muestra el mensaje "FULL MEMORY" en la pantalla. Pulse las teclas **ST** / **SP** / **+** o **MEM** / **-**, para elegir entre "YES" y

“NO“. Si elige “YES” se borra el valor más antiguo. Confirme que desea borrarlo con la tecla **SET**. La nueva entrada recibe el número 20

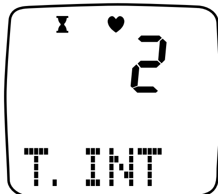
Alarma de pulso

Si la alarma de pulso está activada, suena un pitido (en un compás de cinco segundos), el símbolo del corazón tparpadea y aparece una flecha hacia arriba o hacia abajo que le muestra el límite de pulso que rebasa.

EJERCICIOS EN MODO DE CRONÓMETRO (CHRONO)

Se recomienda realizar actividad física con el modo de cronómetro cuando no desea fijar la duración del ejercicio o cuando desea medir el periodo de tiempo necesario para una actividad determinada. Para poder utilizar todas las funciones, debe crear su perfil de usuario también en el modo de cronómetro:

Realización de ajustes:



1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de cronómetro.
2. Mantenga la tecla **SET** pulsada, hasta que comience a parpadear el primer valor del indicador.
3. Ajuste el valor correcto con las teclas **ST** / **SP** / **+** o **MEM** / **-** . El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. Repita los puntos 3 y 4 para realizar los demás ajustes.
6. Orden de los ajustes: nivel de actividad física, límites inferior y superior de pulso, alarma activada o desactivada, calorías que se deben consumir, alarma para las calorías consumidas activada o desactivada y periodo de calentamiento (0-10 min).
7. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Inicio del programa de ejercicios

- Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de cronómetro.
- Pulse la tecla **ST** / **SP** / **+** para iniciar el programa de ejercicios. El tiempo se muestra en min:s:1/100. A partir de 59 minutos, el indicador se cambia a h:min:s.
- Si desea interrumpir el ejercicio pulse la tecla **ST** / **SP** / **+**; para continuar, pulse de nuevo la tecla **ST** / **SP** / **+**.
- Para fi nalizar la actividad física pulse la tecla **ST** / **SP** / **+**.

- Para restablecer el cronómetro mantenga pulsada la tecla **SET**.
- Si desea saltarse el periodo de calentamiento, pulse la tecla **MEM /-**

El consumo de calorías y el de valor de grasa no se calculan durante el calentamiento. Dos pitidos indican el fi nal del periodo de calentamiento.

((♥)) at parpadea, cuando el pulso se encuentra fuera de los límites.

No puede utilizar el programa de ejercicios cuando el cronómetro está funcionando.

aparece en la pantalla cuando se muestra el temporizador o se ejecuta en segundo plano.

Lectura de datos de la actividad física durante el funcionamiento del cronómetro

Pulse la tecla **MEM** / **-** varias veces, para alternar entre los siguientes indicadores:

Pulso Lapso de MHF tiempo %	Pulso Lapso de tiempo Pulso máximo	Pulso Consumo de calorías % MHF	Pulso FVW % MHF

% MHF = % Porcentaje de pulso máximo; FVW = Valor de consumo de grasas

Indicador de los datos de la actividad física en modo de cronómetro

DHF Duración de la actividad física MHF	FVW Consumo de calorías % MHF	DHF Intervalo de tiempo dentro del límite de pulso (HFL)	DHF Intervalo de tiempo por debajo del límite de pulso (HFL)	DHFIntervalo de tiempo por encima del límite de pulso superior (HFL)

DHF = Pulso medio, HFL = Límite de pulso superior, FVW = Valor de consumo de grasas

Almacenamiento de los datos de la actividad física

Cuando restablezca el temporizador, los siguientes datos se almacenan de

manera automática: hora, fecha, pulso medio, duración de la actividad física, pulso máximo, valor de consumo de grasa y consumo de calorías.Cuando la memoria está llena (20 ejercicios), se muestra el mensaje "FULL MEMORY" en la pantalla. Pulse las teclas **ST** / **SP** / **+** o **MEM** / **-**, para elegir entre "YES" y "NO". Si elige "YES" se borra el valor más antiguo. Confirme que desea borrarlo con la tecla **SET**. La nueva entrada recibe el número 20.

OBTENCIÓN DE DATOS ALMACENADOS (MEMORY)

El bosolife 10 almacena de manera automática hasta 20 ejercicios. La obtención de los datos de la actividad física almacenados con el cronómetro se realiza del mismo modo en el programa de ejercicios inteligente y durante la actividad física.

- Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo memoria (MEMORY)
- Se muestra el valor total de consumo de grasa y de calorías.
- Para restablecer todos los valores mantenga pulsada la tecla **SET**.
- Pulse la tecla **ST** / **SP** / **+** para obtener datos determinados de la actividad física. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Pulse la tecla **MEM** / **-**, para alternar entre las vistas.









Borrado de datos de la actividad física:

1. Mantenga pulsada la tecla **SET**.
2. Pulse la tecla **ST** / **SP** / **+**, para elegir entre borrar todos los datos o sólo los seleccionados.
3. Pulse la tecla **SET** para confi rmar lo que desea.
4. Pulse la tecla **MODE** para dejar este modo de memoria.

Iluminación de fondo

Para iluminar el indicador durante 3 segundos aproximadamente, pulse la tecla ☼.

No se puede iluminar cuando se muestra el símbolo (nivel de pila bajo).

INFORMACIÓN ADICIONAL

Fallos en el funcionamiento e interferencias

Las interferencias de las frecuencias radiofónicas externas pueden afectar al

reloj pulsómetro inalámbrico. Los aparatos electrónicos de los gimnasios, los teléfonos móviles, los ordenadores inalámbricos para bicicletas y las líneas de alta tensión o similar pueden causar impulsos irregulares en el dispositivo emisor y, como consecuencia, en el indicador aparecerá 0 mientras se lleva a cabo la actividad física.

Si realiza ejercicio en grupo es posible que otros dispositivos emisores del pulso interfieran con su señal, lo que causará que el indicador del pulso muestre datos incorrectos. Por eso, mantenga una distancia de aproximadamente 2 metros con el usuario del otro dispositivo emisor.

Mantenimiento

Proteja el pulsómetro de las salpicaduras de agua. No pulse las teclas del reloj con los dedos mojados, bajo la lluvia o el agua, ya que el agua podría introducirse y provocar un cortocircuito. Limpie el reloj y la correa después de cada ejercicio con un paño humedecido. No utilice materiales que puedan rallarlos ni disolventes. Seque el pulsómetro antes de guardarlo. La pieza emisora de la correa pectoral no debe doblarse ni estirarse.

Advertencias sobre las pilas

La ingesta de pilas puede provocar graves problemas para su salud. Mantenga tanto el aparato como las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingerir una pila, deberá acudir inmediatamente a un médico.Extraiga las pilas del aparato una vez agotadas, puesto que ya se han descargado y pueden estropear el aparato.




Las pilas que se incluyen con el aparato no pueden cargarse o activarse utilizando otros mecanismos; tampoco pueden desmontarse, arrojarse al fuego o provocar cortocircuitos.

Las pilas no deben eliminarse junto con la basura doméstica, sino que deben depositarse en los puntos de recogida correspondientes o en los contenedores destinados a ello de acuerdo con las disposiciones legales vigentes del país donde resida.

Desecho de aparatos eléctricos antiguos




Los aparatos eléctricos no deben depositarse junto con la basura doméstica. El aparato eléctrico debe desecharse al final de su vida útil de acuerdo con las normas vigentes sobre aparatos eléctricos conforme a las leyes del país donde reside. La directiva sobre aparatos eléctricos lleva a la práctica las normas de la directiva WEEE de la Unión Europea sobre derecho nacional.

DATOS TÉCNICOS

Reloj	
Formato de hora	Formato de 12 ó 24 horas
Formato de fecha	DD/MM/AA o MM/DD/AA
Año	2005-2054 (calendario automático)
Alarma	Alarma diaria
Cronómetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Definición	1/100 segundos
Programa de ejercicios	
Periodo de calentamiento	Definido por el usuario, hasta 10 minutos
Duración de la actividad física	99:59:59 (HH:MM:SS)
Alarma de pulso	Acústico/visual
Medición del pulso	30 – 240 pulsaciones/minuto
Límite inferior de pulso	30 – 220 pulsaciones/minuto
Límite superior de pulso	80 – 240 pulsaciones/minuto
Consumo de calorías	0 – 9,999 Kcal
Valor de consumo de grasa	0 – 9999 g
Zona de alcance	62,5 cm (25 in) (inferior cuando la pila se está agotando)
Resistencia al agua	
Reloj	Protección contra salpicaduras de agua
Correa pectoral	Protección contra salpicaduras de agua
Suministro de corriente	
Reloj	1 pila de litio de CR2032, 3 V
Correa pectoral	1 pila de litio de CR2032, 3 V
Condiciones de uso	
Temperatura de funcionamiento	5°C – 40°C (41°F – 104°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C – 70°C (-20,00°C – 70,00°C)

El aparato tiene el signo CE y cumple las normativas europeas 89/336/CE.



BOSCH + SOHN GmbH u. Co. KG
Bahnhofstraße 64 • 72417 Jungingen • Germany
Telefon: +49 (74 77) 92 75-0 • Fax: +49 (74 77) 10 21
Internet: www.boso.de • e-Mail: zentrale@boso.de

11/2008